

"VISION SANS TÊTE" ET INVESTIGATION DE SOI

« **Sors de ta tête !** » C'est ce que j'aurais bien pu me dire après avoir fait ma première expérience enthousiasmante, directe et immédiate, de CE que je suis vraiment.

Je me suis longtemps cherché, en vain, jusqu'au jour où j'ai pris conscience que CE que j'étais vraiment, n'était pas dans ma tête. J'en suis en effet sorti le jour même où j'ai rencontré **Douglas** (1909-2007) et **Catherine Harding** un vendredi soir de cet été 1996 à Montpellier. Mon investigation a pris fin ce soir là grâce à la plus simple des expériences qu'il proposait : "l'index qui pointe", pour "voir" (savoir, connaître), sous ma propre autorité, CE que je suis vraiment et que nous sommes tous sans exception. Par la suite, la pratique de la Vision Sans Tête (VST) a été pour moi **la clé**, pour revenir sans cesse, facilement et directement à CE que je suis vraiment, vivre avec CELA (ce qui n'est pas toujours le plus facile!) et commencer à m'y familiariser. Grâce à cette connaissance directe et immédiate de ma véritable nature, il m'est apparu plus facile aussi de comprendre les textes des grandes Traditions qui enseignent la non-dualité.

Le langage et les mots pour partager cette expérience ne sont pas toujours adaptés. Aussi, quand nous partons à la recherche de nous mêmes, nous pouvons rencontrer des affirmations paradoxales pour notre esprit quand un certain Ansari (soufi du 11ème

siècle) écrit : « J'ai cherché Dieu et je n'ai trouvé que moi-même. Je me suis cherché et je n'ai trouvé que Dieu ». Et quand bien même nous avons trouvé "CE que nous sommes vraiment", La formulation elle-même pour partager cette connaissance est toujours plus compliquée que la simple expérience révélatrice, directe, immédiate et totale.

Ces difficultés apparentes et trompeuses pour définir ce que nous sommes sont en fait entretenues par **l'ambiguïté de notre langage** . Nous utilisons en effet le même « je », pour désigner ce que nous avons toujours cru être, un individu isolé, limité et mortel, identifié à un corps et un esprit, et en même temps pour évoquer CE que nous sommes vraiment, l'être infini et immortel, libre de toute identification. Tout l'enjeu de l'investigation de soi poussée jusqu'à son extrême limite est là : comprendre et dépasser l'espace limité et conditionné de la représentation mentale que chacun se fait personnellement du monde et de soi-même (notre esprit), et au delà, voir-sans-penser l'Espace illimité totalement inconditionné que nous sommes vraiment. L'expérience directe et immédiate de la vision sans tête (VST) initiée par Douglas m'a permis de réaliser aussi que ces deux dimensions de mon être, **Ce que je suis et ce que je crois être**, apparemment antinomiques comme peuvent l'être l'intérieur et l'extérieur, le réel et l'illusion, l'infini et le fini, la lumière et l'obscurité, n'en font en fait qu'Une , et que **nous sommes construits ainsi**.

Je vois maintenant que la dimension de mon être la

plus superficielle et la plus familière est centrée par le "je" qui fait référence à l'image que j'ai de moi et que mon esprit ignorant s'est forgé au fil des années; ce "je" n'est que la représentation mentale de moi-même. Je l'appelle aussi ma "personnalité", ou "l'ego". C'est ce que j'ai cru être . Ce "je" est ainsi dépendant du temps, lié à la mémoire et à la pensée qui l'ont créé de toute pièce. Je vois aussi l'autre dimension de mon être, la plus profonde et la plus secrète. Elle est représentée par l'immensité du "JE" qui fait référence à la Conscience elle-même. L'exercice de la VST m'a permis de vérifier que ce "JE" là, contrairement au « je » plus superficiel, éphémère et changeant de ma personnalité, était CE que je suis foncièrement, au plus profond de mon être, car il est toujours là, égal à lui-même d'un instant à l'autre, inchangé à jamais, et bien réel. Ce "JE" désigne l'Espace infini d'accueil pour tout et conscient, que je vois surgir à la racine de mon propre regard et à la place de ma tête, à chaque fois que je fais faire un demi tour complet à mon attention vers "l'intérieur" de moi-même. Et je vois enfin de compte que ces deux dimensions de mon être se confondent en une seule et unique : ma véritable nature. J'ai compris le message caché de cette phrase relevée au hasard d'une lecture à propos de la non dualité « je ne suis pas ce corps, et ce corps est moi ».

Par commodité, pour faire référence à cet Espace conscient et infini, vu sous l'angle de la Vision Sans Tête, j'ai adopté tout au long de mon témoignage l'expression raccourcie : " **l'Espace de mon absence de tête** ". Pour

trouver parfois mes mots il a fallu le plus souvent que je fasse des "allers-retours" peut être pas toujours fructueux, entre l'expérience directe et immédiate de la pleine Conscience et celle indirecte de l'intellect pour la décrire. Je suis conscient des répétitions que j'ai dû faire dans le texte pour rester au plus près de ce que je voulais exprimer. Je n'ai pas voulu les effacer.

J'ai voulu ici partager ma propre expérience de la VST, et les quelques »ponts" que j'ai pu jeter entre ma pratique de la VST, et certains enseignements de « l'Advaita Vedanta » centré sur le principe de la non dualité.

De quoi parle t-on ?

Je vois bien que dans l'Espace de mon "absence de tête", mes pensées vont et viennent, apparaissent et disparaissent aussi vite, et quand une pensée disparaît, je n'ai pourtant pas l'impression de disparaître mais plutôt d'être toujours là, toujours le même, Espace pour percevoir et connaître la suivante. Ce que je suis est donc de toute évidence au delà ou hors de ma pensée, de mon esprit, de ses projections et ses croyances, ainsi que des mots et des concepts qui les accompagnent. Ce « JE », qui ne change jamais, pourrait donc bien être la seule dimension constante, et réelle de moi-même. C'est grâce à la VST que j'ai découvert que je n'étais pas une construction éphémère de mes pensées, mais l'Espace impérissable sans forme ni nom ni limites, qui les reçoit dans son immensité. Conscient de lui-même et des pensées qui le remplissent, cet Espace est CE qui

connaît, CE qui sait, CE qui voit ces mots en ce moment même. il est par excellence **le fait même de la Conscience** . Celle-ci est de toute évidence CE que nous sommes vraiment, notre véritable nature, car sans elle, sans le fait de savoir que nous existons nous-mêmes, personne ni rien ne pourrait exister. Autrement dit, au risque de le répéter plusieurs fois ici, l'espace conscient que je vois surgir à la source de mon regard et à la place de ma tête, "l'Espace de mon absence de tête" comme je l'appelle, est ma vraie nature.

Les trois conditions pour que cette expérience puisse se faire sont :

-d'être juste présent ici et maintenant, à portée de la connaissance immédiate de "CE que je suis".

-que cette connaissance soit disponible en moi à tout instant. Je suis construit ainsi.

-et qu'enfin j'y donne un peu de mon attention.

L'expérience de CE que je suis vraiment est une expérience directe et immédiate . C'est une connaissance perceptuelle de base immuable, car **elle se suffit à elle-même** et n'a besoin d'aucune autre connaissance pour se révéler.

La troisième condition, **un mental attentif**, n'est peut être pas aussi simple et évidente à remplir que les deux premières. Elle est plus aléatoire. Je peux être présent, et à portée de ce qui est à connaître en moi, et malgré tout cependant ne pas "voir" CE que je suis vraiment. Cela ne veut pas dire pour autant que l'organe des sens utilisé, en l'occurrence ici, les yeux, ne soit pas en bon état de

marche chez moi. Les aveugles voient! Pour que la "perception" adéquate puisse se produire, les "yeux" ne suffisent pas toujours, il faut y rajouter derrière, un peu de notre attention, du genre de celle que l'on rencontre dans la pleine Conscience, une attention neutre avec un mental apaisé et concentré sur ce qui est en train de se passer, sans les commentaires. Avec le temps, cette expérience directe et immédiate de "nous mêmes", se stabilise et finit par devenir naturelle et spontanée. L'attention reste alors attentive au monde LÀ-BAS, tout en se focalisant en même temps ICI sur CE que nous sommes et qui regarde vraiment.

Un regard à "double sens" s'instaure, dirigé vers l'intérieur de moi-même, et en même temps vers le monde extérieur environnant. Ce regard particulier est à l'origine de la "**communification**" qui s'établit alors entre l'univers et moi, pour ne faire plus q'Un, de telle sorte qu'il n'y a plus d'intérieur ni d'extérieur. J'ai emprunté ce mot "communification" à Isabelle Padovani car il exprime bien pour moi, la simultanéité de la communication et de l'unification, qui s'opère entre le monde et moi, à travers ce "double regard". Non seulement « **je suis relié à la Totalité** », mais en regardant plus loin et plus profondément en moi, « **je suis cette Totalité** ». Je vois en effet un Espace vide sans limites, celui de mon "absence de tête", et en même temps je vois que tout ce qui le remplit à cet instant y est accueilli sans restriction. Je sais aussi que cette Vacuité qui est consciente de tout et d'elle-même ne peut de

toute évidence être autre chose que la Conscience elle-même. Je reconnais alors que cet Espace de Conscience et son contenu, ne font qu'Un. Comme si chaque objet de ce contenu, qui me relie à la réalité que je suis en train de vivre, était imprégné par la Conscience, jusqu'à s'y fondre. L'objet de ma Conscience disparaît et ne demeure alors plus que la Conscience elle-même, Conscience sans objet, le vrai Sujet. Je vérifie ici ce que tous les textes sacrés de la non-dualité ont toujours affirmé: "Il n'y a que la Conscience et la Conscience est tout ce qui est".

Sans Elle, rien ni personne n'existerait car pour être conscient je dois exister et inversement pour exister je dois en avoir conscience. C'est une évidence. Il existe ainsi **un lien indéfectible entre l'existence et la Conscience, et les deux sont inséparables.** « Je suis » qui témoigne de ce lien immuable, entre le fait d'exister et d'être conscient, est le raccourci universel exprimé par la Conscience qui se manifeste et se découvre elle-même. Personne, en effet, d'un bout à l'autre de la terre, ne peut nier de son vivant "qu'il est" avant tout. « Je suis. Un point c'est tout. » est en quelque sorte le cri de la Conscience qui s'incarne, le nom qu'elle se donne en entrant en existence, la toute première connaissance qui s'impose à nous avant que celle-ci ne devienne sensation, émotion, ou pensée à travers les instruments d'expérience dont nous sommes dotés : un corps et un esprit. « Je suis » est donc aussi la dernière connaissance à "lâcher", avant de réaliser CE que je suis vraiment au

plus profond de moi-même : "CE < d'où surgit je suis". L'union indestructible entre existence et conscience est ainsi ma vraie nature. Sans cette union, je n'existe pas, personne n'existe, mais aussi rien n'existe et l'univers ne peut exister. Elle est donc aussi la vraie nature de l'univers. Cela veut dire clairement que l'univers et moi-l'individu avons la même nature profonde : la **Présence** qui se dégage de l'union indissoluble entre le fait d'exister et d'en être conscient. Le fait que l'univers entier et nous-mêmes ayons la même nature intrinsèque, cela veut dire aussi que si en apparence nous nous sentons séparés et isolés dans cet univers, en réalité et par nature, **nous sommes l'univers**, la Totalité elle-même, nous sommes Un, plus jamais séparés ni isolés. Grâce à la VST, j'ai ainsi le privilège de voir surgir à chaque fois de l'Espace conscient et infini de mon "absence de tête", non seulement ma vraie nature mais aussi celle de l'univers, de chaque "chose" qui le compose.

Cette découverte est unique et si importante qu'il est alors légitime de se demander de quoi est fait exactement cette "absence de tête". Quelle est l'ultime et véritable nature de cet Espace clair et lumineux ? La méditation dzogchen du bouddhisme tibétain parle ainsi de " **claire lumière** " : "CLAIRE", pour la Vacuité intemporelle qui reçoit tous les aspects de l'existence depuis le début explosif du temps; et "LUMIÈRE", pour le fait même de la Conscience qui lui est inséparable et qui l'éclaire. La véritable nature de "l'Espace infini de

notre absence de tête" est ainsi expérimentée comme l'union indéfectible de l'existence et de la Conscience, Sat-Cit en sanskrit dans la tradition védantique. On retrouve en effet ce lien fondamental dans la formule "Sat-Cit-Ananda" que donne l'Advaita Vedanta pour définir notre vraie Nature. C'est aussi ce qu'exprime « je suis », ce cri de la Conscience qui s'incarne et se reconnaît. « je suis » est le nom de Dieu disait Ramana Maharshi, un des grands Maîtres de la non-dualité. La Vacuité consciente de notre "absence de tête", "d'où surgit spontanément "je suis", ne pourrait-elle pas être alors la révélation de la présence de "Dieu" lui-même en chacun de nous ? La VST me permet de revenir sans cesse, facilement et simplement, à l'Espace de mon vrai visage, parce que je sais maintenant, où, quand et comment regarder pour être moi-même, vraiment moi-même, et non pas l'image que j'ai de moi-même ou que les autres se font de moi à travers "la personnalité physique et psychologique" que je donne à voir. Grâce à ce retour direct et immédiat à l'Essentiel j'ai le sentiment de suivre plus facilement les recommandations des grands Sages de l'Advaita pour réaliser "CELA" en soi. Accéder donc à cette incroyable connaissance est le but ultime de l'investigation de soi, qu'elle que soit la voie empruntée. Je suis l'Espace infini et éternel, sans forme ni nom, conscient et vivant, que je vois surgir, inchangé et à chaque instant, du dessus de mes propres épaules, en guise de tête. Je découvre que je suis construit ainsi et que par conséquent nous le sommes tous. Cet Espace

n'est pas une illusion d'optique ou une croyance sans fondement mais **la seule dimension vraiment RÉELLE de mon être**, car c'est celle, immuable, qui ne change jamais. Cette réalité est CE que je suis, c'est ma vraie nature et celle de tout ce qui est entré en existence depuis le « Big Bang ». Cette dimension de mon être est ainsi au centre de la vie et de l'existence. C'est pourtant la plus négligée, masquée sous des apparences trompeuses.

" **Qui ou Quoi suis-je vraiment?** " est la question existentielle et essentielle que se pose tout être humain confronté au grand mystère de son existence et de l'existence en général. Entre le début et la fin de notre existence nous savons presque tout, grâce à nos sciences. De génération en génération nous en savons en tout cas toujours un peu plus. En dehors de cette parenthèse de vie, c'est une autre affaire, un grand mystère pour notre esprit! : "Que sommes nous avant de naître, ou après la mort? Y a t-il "quelque chose" ou simplement rien, le néant?". Nous n'en savons rien en fait et, avouée ou pas, c'est notre angoisse existentielle.

L'humanité à travers ses sages et ses scientifiques a toujours voulu tenter de percer ce mystère de la vie, à la recherche de notre véritable nature, dans la logique d'une théorie, ou le secret d'une ascèse ou d'un texte sacré. Aujourd'hui ce n'est plus l'apanage de nos Maîtres de s'éveiller à notre vraie nature, **chacun de nous est son propre Maître.**

La voie de la Vision Sans Tête a été pour moi l'ouverture à un éveil direct et immédiat, là où je me dresse, là où « je suis. », dans un lieu sacré ou au marché, en toutes circonstances, car CELA est toujours disponible en soi. Il est total et au début fugace et instantané. À plus ou moins long terme il se stabilise en nous par la pratique et nous transforme en profondeur.

Le plan que j'ai adopté est donc le suivant :

1-Nous devons d'abord reconnaître la présence de la Conscience en soi comme une réalité : c'est la première étape de cette investigation. Il s'agit ici de s'éveiller à sa véritable nature.

2-Reconnaître ensuite la nature même de la Conscience fait partie de la deuxième étape de cette recherche pour explorer plus profondément ce qu'est notre véritable nature, et celle de l'univers en même temps, pour stabiliser en soi cette connaissance primordiale, et pouvoir aussi la partager. Il s'agit ici de découvrir sous quels aspects s'exprime CE que nous sommes vraiment.

3- En quoi cette connaissance a commencé à transformer ma vision du monde et celle de ma vie sera la troisième et dernière étape de cette investigation de soi que j'évoquerai. Quel serait en effet l'intérêt de cette recherche (de toute une vie souvent!) si cela ne devait rien changer à ce que nous voulons naturellement vivre, pour nous donner une vie de meilleure qualité, moins compliquée, plus sage et plus simple, et en tout cas plus heureuse dans la durée, plus belle à vivre et

peut être aussi plus facile à quitter?

**I) L'ÉVEIL À MA VÉRITABLE NATURE :
QUI OU QUOI SUIS-JE VRAIMENT EN
DÉFINITIVE ?**

La première étape de mon investigation a été de reconnaître avant tout que je n'étais ni un corps, ni la personnalité et son profil psychologique que je m'imaginai être avant ce jour de juin 1996 où "j'ai perdu la tête" et retrouvé dans l'instant mon vrai visage. La pratique quotidienne de la VST, a été pour moi comme un "raccourci" providentiel, pour reconnaître la Présence Consciente qui se sait exister à jamais, d'abord en moi, puis en tout. Depuis ce jour je ne suis plus jamais seul, la Présence m'accompagne.

Ce "raccourci" est toujours là, "à portée d'index" si je puis dire, à chaque fois que je perds de vue CE que je suis vraiment, et que je décide d'y revenir. Revenir sans cesse à ma véritable nature a aussi pour effet de m'y familiariser plus facilement. L'enseignement que nous a laissé Douglas Harding pour partager sa Voie, m'a permis de voir mon "absence de tête" avec toute la rigueur qu'elle mérite, d'y reconnaître simplement ma véritable nature ("le SOI" de la philosophie traditionnelle indienne) et de réaliser que c'était aussi celle de l'univers. Autrement dit j'ai dû réaliser avec méthode et objectivité que je suis, en essence, la Cause absolue de toute existence vivante ou inanimée. Que ça!

C'est énorme quand on sait qu'à l'origine de cette découverte il n'y a eu qu'un simple détournement de mon regard à 180°, un simple demi-tour sur place de mon attention. C'est aussi ce qu'affirme l'Advaita vedanta : le SOI en moi n'est autre que le SOI en tout. Autrement dit, pour ceux qui se réfèrent aussi aux textes de la grande Tradition, ma nature profonde, "Atman" en sanskrit, est identique à celle de l'univers ou "Brahman". Pour la philosophie occidentale " le SOI " est la Conscience , et c'est " Dieu " pour toutes les religions. J'ai clairement le sentiment aujourd'hui que le concept qui fonde la pensée védantique de la non-dualité (l'Advaita) : « Il n'y a que la Conscience et la Conscience est tout ce qui est », (en sanskrit « Atman EST Brahman »), fait partie de mon vécu, et qu'il désigne CE que je suis vraiment.

Douglas n'a jamais voulu de son vivant être considéré comme un "Guru", mais il restera toujours pour moi mon "karana Guru", celui qui m'a donné le moyen de réaliser ma véritable nature, directement et dans l'immédiateté, .

Pour répondre à la question: "qu'est-ce que je suis vraiment?" je fais référence la plupart du temps à l'expérience "de l'index qui pointe" car elle a été déterminante pour moi, dès la première fois. Mais le génie spirituel de Douglas Harding en a créé des dizaines d'autres pour que chacun puisse y trouver "la sienne".

Quand je détourne mon regard du monde extérieur et

que je regarde à l'opposé, vers l'intérieur de moi-même, je retrouve en effet à chaque fois et qu'elles que soient les circonstances, un Espace vide et infini en guise de tête. Il surgit du dessus de mes propres épaules, à la racine même de mon regard. Dans le même instant cette Vacuité est en fait Espace d'accueil pour tout sans distinction. Je constate ainsi que ce que j'ai pris l'habitude d'appeler « l'Espace de mon absence de tête » est rempli de tout ce qui est en train d'arriver et de l'expérience subjective (la représentation mentale) que j'en ai : les sensations, les sentiments, et les pensées qui sont associés au contexte de l'instant présent. Ce grand Vide est donc de toute évidence spontanément conscient de tout ce qui s'y trouve. De plus, alors que Tout son contenu change d'un instant à l'autre, la Vacuité d'accueil, elle, demeure inchangée . Combien de fois ai-je pu percevoir qu'il y avait en moi un "quelque chose" qui ne changeait jamais malgré le temps qui passe et les contextes inconstants et capricieux de ma vie ! Malgré tous les changements que mon corps a dû subir depuis sa naissance, malgré toutes les fluctuations de ma vision du monde et de moi-même, paradoxalement j'ai vraiment l'impression d'être toujours le même ! Ce "quelque chose" d'indéfini, d'impalpable, hier, est devenu aujourd'hui pour moi quelque chose de tangible. Ce "quelque chose" est bien réel, ce n'est plus une simple intuition, : c'est l'Espace conscient, anonyme et immuable, que je vois à chaque fois à la place de ma tête. « l'Espace de mon absence de tête ».

Reconnaître ainsi "CE que je suis vraiment" repose sur plusieurs évidences devant lesquelles je ne peux que m'incliner :

1-JE SUIS CONSTRUIT AINSI, AVEC CET "ESPACE" que je retrouve inchangé, à chaque fois que je dirige mon regard vers moi. Tout le reste est éphémère et change sauf lui. Mon corps change, pas lui; mes pensées changent, pas lui. Ma vie change, pas lui. Tout ce qui change est par définition éphémère et illusoire, et seul cet Espace grand ouvert et transparent que je vois à la place de ma tête, ne change jamais. Il est donc **ce qu'il y a de plus réel en moi**. De plus, sans lui, mon corps (avec ma tête!) et mon esprit n'existeraient pas vraiment. Ils apparaissent dans cet Espace et j'en suis conscient. Au premier abord, c'est donc ICI, à la distance zéro de moi-même, que se trouve réellement ma véritable nature . Je ne suis ni le corps, ni l'esprit, mais CE qui perçoit, en ce moment même, ce corps et cet esprit en train d'écrire ces mots.

2- MA VRAIE NATURE EST CONSCIENTE ET BIEN VIVANTE.

La Vacuité que je dis être n'a rien à voir avec le "néant". Dès qu'il est vu, l'Espace vacant est rempli instantanément de tout ce qui existe . La vacuité dont je parle est donc spontanément consciente de tout cela, de la vie et d'elle-même . De cette union indéfectible entre l'Espace où se déploie l'existence et la Conscience qui l'éclaire, se dégage la perception immédiate et directe d'une Présence anonyme consciente et à jamais bien

vivante .

3- JE SUIS LA CONSCIENCE MÊME.

Je viens de réaliser en effet que l'Espace infini de mon "absence de tête" est une Vacuité spontanément pleine de tout ce qui entre en existence, ce qui en fait une Vacuité spontanément consciente de tout et d'elle-même. Cet Espace vacant ne peut être que la Conscience elle-même car de toute évidence seule la Conscience peut être consciente de quelque chose et tout ce dont elle peut prendre conscience n'est donc que "l'objet" de la Conscience, et non la Conscience elle-même. Ce truisme m'a conduit finalement à comprendre que " l'Espace de mon absence de tête" dont il est question dans la "vision sans tête", ne peut être que la CONSCIENCE ELLE MÊME -le vrai "Sujet"- . Autrement dit, je suis essentiellement à la fois, l'Espace de mon absence de tête qui accueille tout ce qui existe, et la Conscience qui l'éclaire et qui lui est inséparable. Ma vraie nature est l'union indéfectible des deux, Vacuité et Conscience.

4- LA CONSCIENCE EST TOUT CE QUI EST

Le SOI est l'union indissoluble de la Conscience et de l'existence sous toutes ses formes. C'est la Conscience elle-même. Elle est tout ce qui est et donc non seulement ma véritable nature, mais aussi celle de l'univers dans sa totalité. Autrement dit, le SOI "individuel" —"je suis"— que je découvre en moi, « Atman » en sanskrit, préfigure le SOI "universel" en tout, « Brahman », la Cause Absolue de toute la création selon l'Advaita. Pouvons nous donner meilleure définition de "Dieu" ?

Au terme de cette première étape de mon investigation je me suis reconnu en tant que "**Moi-la Conscience**", le "**Moi divin**", comme étant **le vrai Sujet** qui explore et connaît le monde à travers les **instruments humains dont je suis doté** : un **corps** et un **esprit**, uniques en leur genre.

La difficulté vient du fait que la plupart du temps l'esprit, qui n'est qu'un outil d'expérimentation, imagine par ignorance être le sujet qui expérimente, et il se construit ainsi une identité pour exister à tout prix : "moi-l'individu", le moi profane, l'ego, est né de cette identification erronée. L'ego se prend innocemment à tort pour le véritable sujet et est alors "celui" qui perçoit, ressent, pense, décide, agit. Cette ignorance peut durer toute une vie ou s'effacer en un instant.

Cependant trop souvent encore, quand je suis distrait et que ma vigilance baisse, l'ego, le faux sujet que mon esprit invente vient usurper la place de Moi-la Conscience, le vrai Sujet. Je me retrouve "excentré" et au minimum, mal à l'aise. Je sais alors que mon ego vient de remporter momentanément la « bataille » de l'identité et le plus souvent de façon la plus sournoise qui soit, à l'insu de mon plein gré! (rires) La "VST" est alors à mes yeux la voie la plus directe, la plus immédiate, la plus sûre, et le raccourci le plus efficace pour me "recentrer" sans effort là où je suis vraiment. Un simple retournement d'attention vers l'intérieur de moi-même, au "Centre" de moi-même que je n'ai jamais

quitté en fait, suffit pour chasser l'usurpateur. Je vois que ce que je suis en train de faire ne me comble pas de joie et de sérénité, ou tout simplement nourrit en moi une certaine agitation mentale (des pensées qui se bousculent, une émotion qui me submerge, une habitude qui revient en boucle, ou une idée qui tourne en rond dans ma tête...), je "clique" alors sur "mon raccourci" pour me "re-centrer", et tôt ou tard l'agitation finit par se calmer, les choses se prennent en charge d'elles-mêmes et je peux alors laisser venir une réponse plus appropriée à ce qui arrive!

Ce qui a changé ma vie c'est de prendre conscience de ce "VA ET VIENT" incessant entre, le faux et misérable sujet égocentrique qui me colle à la peau trop souvent, et le vrai Sujet glorieux et altruiste qui reste toujours disponible en moi. Mon ego ou le sens de moi-l'individu est ancré dans mon corps et mon esprit, identifié à une forme, un nom et une personnalité psychologique spécifique, certes tous précieux car uniques en leur genre pour explorer le monde, mais qui tracent eux-mêmes mes limites. Mon ego, limité par mon humanité, m'est plutôt familier, et, paradoxalement, il n'est pourtant pas CE que je suis vraiment, l'être illimité par ma nature divine.

CE que je suis réellement est même le contraire de ce que j'ai toujours cru être avant que je m'éveille à CELA. CELA n'a ni forme ni nom. CELA n'est pas "attaché" à mon corps ou à mon esprit, dont il en est le Vrai Utilisateur. CELA est sans limite et grand ouvert sur le

monde; c'est CE que je suis réellement, au plus profond de moi-même, toujours disponible. Moins familier que l'ego, il nécessite une pratique quotidienne et une ascèse sans faille pour devenir plus accessible à tout moment. La voie de la Vision Sans Tête est toujours simple, mais peut être pas toujours facile à suivre. La simplicité de sa mise en œuvre permet alors d'acquérir cette pratique et cette discipline au quotidien et en tous lieux.

II) SOUS QUELS ASPECTS S'EXPRIME CE QUE JE SUIS VRAIMENT ? COMMENT "SE" RECONNAÎTRE ASSURÉMENT ?

Une fois que j'ai reconnu en moi la Présence de la Conscience, la seconde étape de cette investigation a été de reconnaître ce qui fait la nature même de cette Conscience, ses traits de caractères ou ses "qualités".

Là encore, il faut d'emblée souligner et lever toute ambiguïté : pour se révéler à elle-même, la Conscience n'a pas besoin qu'on lui reconnaisse des "qualités". « Elle est. », un point c'est tout. Ramana Maharshi disait : « Le Soi est connu de tout le monde mais pas clairement » et il précisait en rajoutant « Vous existez toujours. L'être est le Soi. « Je suis » est son nom ».

La Conscience "est", et « je suis. », sans aucun attribut, est son expression universelle car d'un bout à l'autre de la terre personne ne peut nier sa propre existence et tout être humain peut en faire ainsi l'expérience. L'expérience directe et immédiate pour se reconnaître en tant que

Moi-la Conscience, reste cependant une réponse à l'investigation intellectuelle de l'esprit sur lui-même, frustré de son ignorance totale sur sa propre nature. Autrement dit, ma quête spirituelle a commencé le jour où mon intellect limité et conditionné par la pensée et la mémoire, est parti à la recherche de l'Infini, sa propre nature. Il y a là un vrai paradoxe à dépasser : Le "fini" en quête de "l'infini"! Comment est-ce possible qu'une "chose finie" puisse accéder à l'infini? L'intellect a donc besoin des "qualités" que l'on reconnaît à la Conscience. Ces attributs rajoutés à « je suis », pourraient bien lui être utiles pour comprendre, se hisser, s'immerger et finalement s'évanouir et se sublimer dans la lumière et l'infini de sa vraie nature. C'est le philosophe Henri Bergson qui écrivait déjà dans "l'évolution créatrice" : « il y a des choses que l'intelligence seule est capable de chercher mais que, par elle-même, elle ne trouvera jamais. » Ainsi, quand l'objet de l'investigation intellectuelle est Moi-la Conscience, JE m'expérimente directement dans l'immédiateté, mais c'est mon intellect qui pose les questions et qui ensuite ME décrit et en donne une image qui se veut être la plus conforme à la réalité de l'expérience directe. Cette description ne sera jamais la stricte vérité. Elle n'en est pas moins utile pour mon approche de la Vérité.

Cela étant dit, à chaque fois que je réalise CE que je suis vraiment, "l'Espace conscient de mon absence de tête", qui surgit du dessus de mes épaules, je constate qu'il présente certaines caractéristiques : il n'a pas de forme,

pas de limite, et il est immortel, incorruptible, et omniscient. En reprenant chacune de ces "qualités", je me suis posé la question : "Comment je sais cela?"

— CE QUE JE SUIS EST SANS FORME,

Aux questions : "en étant Ce que je suis, est-ce que j'ai l'expérience d'une FORME quelconque en ce moment même?, ou bien, "en étant Ce que je suis, est-ce que j'ai l'expérience au même moment de "QUELQU'UN" qui regarde le monde? ", la réponse directe et immédiate que je reçois est que je ne vois "PERSONNE", aucun individu, ni la moindre autre "forme" qui regarde le monde car ICI, je ne vois qu'une grande OUVERTURE transparente et consciente qui accueille toutes les formes d'existence.

L'expérience du "doigt qui pointe" montre tout d'abord que tout objet du monde extérieur a ses propres caractéristiques, une forme et un nom. Si je continue d'abaisser mon index dirigé maintenant vers mes pieds, je rencontre mon corps qui est naturellement dans la continuité des objets de ce monde extérieur dont il fait partie.

Dans cette opération de pointage qui se poursuit, de mes pieds vers mon thorax, je note d'abord que mon index et mon regard se retournent naturellement de 180° et qu'ensuite, à l'instant même où ils pointent l'endroit où ma tête "devrait se trouver" , je constate que ce n'est pas ma tête que je vois réellement mais un Espace, sans forme ni nom, d'accueil pour tout, qui surgit à la racine de mon regard, à la distance zéro de moi-même. Cet

Espace de mon "absence de tête", que je découvre grand ouvert sur le monde, est mon nouveau visage. Sans forme ni nom, je sais néanmoins qu'il est la seule dimension réelle de mon être.

— CE QUE JE SUIS EST SANS LIMITE

"en étant CE que je suis vraiment, est-ce que je fais l'expérience d'une limite à l'intérieur de moi ? Est-ce que moi-la Conscience j'entre en contact avec quelque chose, n'importe quoi, qui soit en dehors de moi-même? La réponse à cette question est déjà contenue dans la question : en toute logique c'est non. Est-ce que je peux trouver des contours qui limitent "l'Espace de mon absence de tête"? Par l'expérience directe et immédiate de cet Espace la réponse est tout aussi évidente : c'est non.

Je fais ici l'expérience que La Conscience est tout ce qui est . Tout existe en Moi-la Conscience. Elle est omniprésente, dans l'arrière-plan de chaque forme d'existence, et son champs est infini.

— CE QUE JE SUIS EST IMMORTEL

Est-ce que par nature je suis un être immortel? La réponse à cette question est trop importante à mes yeux pour la négliger. Comment donc je peux savoir cela?

- Je peux me poser directement les questions que suscitent cette affirmation. Le seul pré-requis est d'être à cet instant CE que je suis vraiment : Moi-la Conscience. Pour cela, je reviens instantanément à CE que je suis vraiment dès que le flux de mon attention s'inverse vers l'intérieur de moi-même et que je vois surgir à la racine

de mon regard, à la distance zéro de moi-même, ce que j'ai l'habitude d'appeler en condensé "l'Espace conscient de mon absence de tête". Ce pré-requis étant satisfait, quand mon esprit investigateur se pose la question de l'immortalité, c'est comme s'il Me demandait, à Moi-la Conscience, si j'ai jamais fait l'expérience de "Moi" apparaissant ou disparaissant, qui marquerait le commencement ou la fin de mon existence... et le silence est alors total. **Je ne sais pas.** Et vous? Est-ce que nous avons la moindre connaissance de "notre début ou de notre fin"? Est-ce que en tant que pure Conscience je suis née un jour ou un instant précis ? Dans le silence évocateur qui suit cette question que pose mon intellect, la Conscience est en train de s'explorer à la recherche de l'expérience directe de son propre début ou de sa propre fin, et je n'ai jamais obtenu de réponse claire et directe à ces questions. En étant CE que vous êtes vraiment, essayez d'y répondre sous votre propre autorité. Aucune réponse ne vient, car justement **nous n'en faisons pas l'expérience.** Je n'en ai jamais fait et j'ai bien peur que je n'en fasse jamais l'expérience. C'est une évidence, seule la Conscience est consciente, c'est Celle qui sait si elle sait ou ne sait pas. En tant que Moi-la Conscience, je réalise alors ici que je n'ai aucune connaissance de ma naissance ni de ma mort, et que par conséquent, je suis à jamais présent : L'immortalité , autrement dit. En tant que Conscience je suis immortel, alors qu'en tant qu'individu, mon esprit identifié au corps, rejette cette éventualité en présumant naturellement que Moi-la

Conscience, je partage sa désespérante et dramatique destinée qui peut se résumer en : "je nais, je vis, je meurs".

- Je peux aussi utiliser le support de l'expérience directe et immédiate que nous offrent certains exercices de la VST comme par exemple celui tout simple de "la montre". Quand je consulte ma montre, celle-ci me donne normalement l'heure qu'il est là-dehors, dans le monde où je vis. Mais quand je l'amène et la colle sur mon œil, comme tout autre objet, à la distance zéro de moi-même, ma montre disparaît et avec elle, l'heure qu'elle montrait, le temps qu'elle mesurait. Ici, dans le monde où « je suis » il y a absence d'heure. Autrement dit, L'Espace conscient de mon absence de tête n'est pas assujetti au temps: il est immortel.

- je peux enfin conforter cette dernière conclusion par une réflexion sur la véritable nature du temps.

Le passé n'existe plus, ce n'est qu'un souvenir "au présent", le futur n'existe pas encore, ce n'est qu'une anticipation "au présent". Passé et futur ne sont à proprement parler que des illusions. Seul le présent semble réel et la Conscience au premier abord semble n'être que dans ce temps présent. Quelle est alors la nature du présent? Peut-on définir précisément ce présent? Le présent est en fait difficile à définir car même le présent bouge : ce qui vient d'arriver n'est déjà plus du présent. Sur la ligne du temps, où commence et où finit l'instant présent ? Où se situe exactement le curseur qui définit cet instant ? un mois? un jour?, une

heure?, une seconde ou même une "nanoseconde"? Je réalise alors que l'instant présent n'est ni l'un ni l'autre, et que lorsqu'il disparaît, ce qui reste en fait c'est la Présence consciente elle-même qui a toujours été là, qui est déjà là quand naît l'instant présent. Je suis, moi-la Conscience, CE qui voit, en ce moment même, naître l'instant présent sur la ligne du temps de la vie. La Présence Consciente que je suis ne peut qu'être hors du temps qu'elle embrasse et voit se déployer dans le monde où je vis.

CE que je réalise être vraiment n'est donc jamais sujet à naître, ni par conséquent à mourir. Je suis à jamais présent ici et maintenant, non pas dans l'instant présent, mais hors du temps objectivable, en tant que "Présence éternelle" elle-même: la Conscience immortelle . En tant qu'individu voué à la mort, je ne me sens plus jamais seul, il y a cette Présence vivante en moi et en tout pour toujours.

— CE QUE JE SUIS EST INCORRUPTIBLE

Totalement ouverte inconditionnellement au monde et irréductible, la Conscience est à la fois vulnérable mais en même temps incorruptible, imperturbable et indemne de toutes les empreintes d'expériences passées. Si je devais maintenant me demander : « qu'est-ce que je « vois » qui se passe en Moi-la Conscience, au moment même où « je prends conscience » d'une expérience quelconque? Si je traduisais cette question en langage "vision sans tête" : « "l'Espace de mon absence de tête" garde t-il en son sein la moindre trace d'une quelconque

de mes expériences passées ? ». La réponse est non. J'en garde peut être le souvenir malheureux ou heureux, mais c'est dans mon esprit que cela se passe, là où il y a "quelqu'un" qui dans ce cas, souffre ou est heureux. Mais l'Espace dans lequel ces expériences, ces souvenirs, ces traces, se produisent, reste transparent et immaculé quoiqu'il arrive, car je continue de le retrouver indemne et vierge, à l'expérience suivante qu'il accueille. Plusieurs métaphores ont été utilisées pour exprimer cela, comme par exemple : L'écran sur lequel est projeté le film est-il entaché par le film? Le vol de l'oiseau laisse-t-il une trace dans le ciel ? La réponse est non. Moi-la Conscience, je reste toujours grand-ouvert aux expériences de vie que j'accueille en mon sein sans distinction, des meilleures aux pires, pour les vivre à travers le corps et l'esprit qui les explorent, mais aucune d'elles ne me modifie, ne me change, ni ne me conditionne ou ne me fait souffrir; et tant que je suis CE que je suis vraiment, je reste incorruptible, et immaculé.

— CE QUE JE SUIS EST OMNISCIENT ET SUPRÊMEMENT INTELLIGENT .

Pouvons nous connaître quelque chose sans en être conscient ? Cela me paraît de toute évidence impossible : personne à ce jour, que je sache, n'a jamais découvert quoique ce soit, qui soit en dehors de la Conscience. Cependant ce que la plupart des gens appelle "la matière" est effectivement encore définie par certains comme étant ce qui existe en dehors de la Conscience. Et parmi eux certains de nos scientifiques,

croient toujours encore qu'il y a la "matière" d'un côté et la "Conscience" de l'autre. Ce qui va à l'encontre de ce que je peux observer en faisant l'expérience directe de CE que je suis vraiment.

Dans cette expérience je constate d'abord, que l'Espace de mon "absence de tête" enveloppe tout ce qui le remplit instantanément. J'observe ensuite dans la continuité, que chaque objet de son contenu est imprégné et pénétré par cet Espace lumineux jusqu'à y disparaître, comme s'il était brûlé par le feu de la Conscience. Il ne reste alors que cet Espace d'accueil et la Présence consciente qui lui est indissociable. Par ailleurs plus nos scientifiques sondent cette "matière", à la recherche de ce grand « mystère » qu'est l'existence, plus ils prennent conscience de sa "dématérialisation" en quelque sorte. Ils sont en train de trouver en fait qu'à l'origine de la matière il y a autre chose que de la matière dont l'ultime nature ne ressemble pas à la matière mais plutôt à un Vide infini et conscient, doté d'un logiciel qui détient ainsi toute la connaissance nécessaire à toute création. Une suprême intelligence est à l'œuvre, susceptible d'organiser l'univers en ordres et sous-ordres, eux mêmes régis par des lois bien précises, qui en assurent le fonctionnement harmonieux. L'ordre "physique" et l'ordre "biologique" en sont les exemples principaux évidents, mais d'autres existent qui peuvent être plus subtils comme l'ordre "psychologique" du cause-effet ou l'ordre "moral" qui régit nos relations, etc...

Ainsi, Il n'est point besoin d'être un scientifique pour voir que l'univers est " ordonné ", régi par des lois inflexibles. Ces mêmes lois nous permettent d'explorer et de comprendre le monde jusqu'aux extrêmes, du microcosme au macrocosme. Tout ce qui se passe ou existe dans l'univers n'est pas fortuit, chaotique, désordonné ; il y a la présence d'un ordre en toutes choses, et à tous les niveaux de la création depuis le début des temps. Cet ordre universel est bien réel et il ne peut relever que d'une intelligence suprême et omnisciente par nature. Qui ou quoi d'autre que la Conscience, qui détient toutes les connaissances, pourrait être doté de cette intelligence? La Conscience s'exprime par une évidente et infinie intelligence capable de concevoir et mettre en ordre de marche l'univers à chaque étape de sa manifestation et de son évolution.

— CE QUE JE SUIS EST LE "MOTEUR IMMOBILE" DU MONDE.

La Conscience est donc CE par quoi tout existe, se manifeste et fonctionne. Ce que nous appelons la matière n'est pas la matière, ce que nous appelons la pensée n'est pas la pensée, mais l'expression, sous de multiples formes, d'une même et unique réalité, que nous appelons "la Conscience" dont nous pouvons faire l'expérience directe et immédiate. Celle-ci est à la fois l'essence, la substance, et le "moteur du monde". Elle est le " moteur immobile " du monde disait Douglas. "immobile", parce que, d'abord c'est l'expérience directe

et immédiate que je fais quand je vois l'Espace grand ouvert de mon vrai visage. Cette Immensité est immobile et reçoit en son sein tout ce qui est soumis au temps, bouge, ou évolue. En étant CE que je suis vraiment ce n'est plus la voiture que je conduis qui roule sur la route mais la route qui entre en moi et disparaît dans mon immensité immobile. La Conscience, hors du temps, n'est donc pas assujettie aux effets de celui-ci. Omniprésente, elle a aussi un don d'ubiquité et n'est donc pas non plus concernée par la notion de distance comme peuvent le démontrer aussi certains exercices de la VST. La Conscience est ainsi indépendante de chacune des deux composantes fondamentales de la réalité que nous vivons : l'espace et le temps. Ne dépendant ni de l'un ni de l'autre, la Conscience n'est donc pas soumise aux effets de leur combinaison : l'espace par unité de temps, c'est à dire à la vitesse elle même liée à la notion de mouvement qu'elle mesure habituellement. Ainsi, le mouvement et par là le changement, qui caractérisent le monde relatif où nous vivons, n'existent pas et ne se posent même pas dans le monde absolu de la Conscience que nous sommes.

L'expérience directe et immédiate rejoint ainsi l'expérience indirecte et intellectuelle pour établir que " CE que je suis vraiment est le moteur, immobile et inaltérable, d'un univers en perpétuel mouvement, et du flux de vie qui l'accompagne et nous traverse ". Même la montagne bouge, et je suis immobile. Mes pensées vont et viennent et je reste immobile. Tout ce qui arrive, du

meilleur au pire, que j'accepte ou pas, est facilement accueilli dans l'immobilité naturelle de ma vraie nature. Quand, en revenant à CE que nous sommes vraiment, nous accueillons ainsi inconditionnellement tout ce qui vient, notre perception du monde et de la réalité que nous vivons n'est plus rétrécie et déformée à travers le prisme de la représentation mentale personnelle que nous en avons. Le monde est alors comme je le regarde, pas comme je le pense. Libérés de notre conditionnement habituel, le champs de nos connaissances peut s'élargir et avec lui notre vision du monde. Nous voyons les choses autrement, avec lesquelles nous pouvons jouer avec plus d'innovation et de créativité. Dans le cadre de l'investigation et de la maîtrise de soi, ces deux capacités représentent pour l'être humain une opportunité plutôt favorable pour dépasser ses limites et ses contradictions, se transformer et évoluer, et se sortir parfois des impasses que son humanité lui impose.

Finalement, à ce stade de mon investigation sur moi-même, l'expérience directe que je peux avoir de CE que je suis vraiment grâce à la "Vision sans tête" repose sur la force de plusieurs **évidences** qui, me semble-t-il, méritent d'être vérifiées encore et encore :

Lorsque je pointe mon index vers moi, je plonge dans une autre dimension de mon être qui se situe au delà de la représentation mentale que je me fais de moi-même et du monde et à cet instant :

- Je retrouve en effet la Vacuité qui me construit, toujours la même, inaltérée (**la Vacuité est bien réelle**, première évidence).
- Je vois au même moment, que cet Espace vacant est rempli de tout ce que je peux percevoir et vivre dans l'instant, sous forme d'objets, d'événements, de faits, d'émotions ou d'idées. Et tout ce joli monde va et vient, bouge, naît dure et disparaît. Je vois que tout passe, que tout est éphémère dans l'Immobilité naturelle de cet Espace (**ce Vide immuable est plein** de toutes les formes de l'existence, deuxième évidence).
- Cette vacuité est spontanément consciente de tout ce qui la traverse, l'univers en marche et le flux de vie qui l'accompagne, et sans Elle, rien ni personne ne pourrait donc exister (troisième évidence: **c'est ma véritable nature** , CE que je suis vraiment au delà de toutes les apparences).
- Cet Espace vacant, conscient de tout et de lui même pourrait-il être autre chose que la Conscience elle-même? La Conscience est donc ma véritable nature , (quatrième évidence : **CE que je suis vraiment est Conscience**).
- Je vois finalement que la Totalité ne fait q'Un: le monde observable, factuel, (toutes formes d'existence), la réalité que je vis (la représentation que s'en fait mon esprit), la Vacuité infinie qui accueille tout ça (l'Espace de mon absence de tête) , et la Conscience immanente qui l'éclaire, sont unis à jamais dans l'Espace indivisible qui surgit du dessus de mes propres épaules. Autrement

dit, l'univers et moi-l'individu avons la même Nature Essentielle : la Conscience (cinquième évidence : **la Conscience, ma véritable nature est aussi celle de l'univers dans sa totalité**).

- La Conscience est ainsi la Cause Absolue de tout, sans laquelle, personne ni rien ne peut exister. CE que je suis vraiment est en fin de compte la " Présence " qui se dégage de l'union indéfectible, de la Vacuité où j'entre en existence avec le monde, et de la Conscience qui en est consciente (sixième et dernière évidence : **vacuité et Conscience sont inséparables et de leur union naît la Présence**, CE que je suis vraiment.

Cette Présence Consciente est à jamais tout ce qui est. C'est la dimension la plus réelle que je puisse trouver au plus profond de mon être. Elle est aussi la **dimension de la plénitude, de la paix et de la joie**. Cette dimension de moi-même pourrait bien correspondre en effet à l'expérience que je peux avoir de "Dieu" en moi ou de ce " Moi divin" comme le nomment certains. « Dieu » pourrait être la Présence consciente infinie et immortelle qui rayonne à partir de l'Espace vacant de mon absence de tête. Omniprésente et omnisciente, cette divine Présence calcule, et le monde se fait au fur et à mesure . C'est le Dieu Créateur d'où Tout surgit, entre en existence, dure et meurt. Il est tout à la fois le Créateur, ses créatures, et la création. « Radicalement différent de tout ce qu'il nous est permis d'imaginer ou de concevoir, Dieu tire le monde de rien c'est à dire de lui-même où le tout et le rien sont à jamais confondus. »

(Jean D'Ormesson, « le guide des égarés », chez Galimard)

III) EN QUOI L'ÉVEIL À MA VÉRITABLE NATURE CHANGE T-IL MA VIE?

Reconnaître en moi CE que je suis vraiment et par nature, est ainsi chose faite ! Et après?! La vie continue, et ne s'arrête pas pour autant de nous lancer ses propres défis qu'en tant qu'êtres humains nous devons bien relever! La dernière étape de mon investigation a donc pour but de savoir si l'éveil à ma véritable et profonde nature, a déjà impacté ma vie et peut en changer le cours ? Comment la vision universelle de "non dualité" : " je suis la Totalité elle-même", influence t-elle en retour ma vie?

C'est une évidence, la Conscience, est la seule à être consciente par nature ! Elle est donc aussi la seule à détenir toute la connaissance. Elle est omnisciente. Revenir sans cesse à CE que je suis vraiment est donc un pré-requis essentiel pour savoir qu'elle est la connaissance qui va changer ma vie. Avec la pratique de la VST, ce « retour » sur SOI se fait chaque jour de plus en plus naturellement et spontanément, sans effort véritable car il s'agit d'un simple regard, d'un simple détournement d'attention et d'un peu de vigilance. L'attention que je porte sur le monde en ce moment même doit faire un demi tour sur place en direction de sa Source. C'est à la racine de mon propre regard que

surgit "l'Espace de mon absence de tête". C'est le même Espace que "l'autre" voit jaillir de ses propres épaules. Cet Espace de Conscience est rempli spontanément par tout ce qui est en train d'arriver. Il accueille ce moment tel qu'il est, sans commentaire, ravive ses couleurs et délimite distinctement chacune de ses formes, puis imprègne le tout jusqu'à dissolution : chacun de ses aspects, chaque forme qui le constitue, chaque défi qu'il contient, chaque limite que notre humanité nous impose, est ainsi « brûlé » dans le creuset de la Conscience. Tout élément de l'univers dont je peux prendre conscience finit par y disparaître : notamment, le corps et l'esprit dont je suis doté pour explorer le monde, et en même temps l'identification erronée qui s'y attache : moi-individu, l'ego. Finalement, ce que nous appelons ordinairement en apparence "notre réalité", finit toujours par s'effacer. L'illusion du monde dans lequel on vit est alors démasquée, et il ne reste alors que CE que nous sommes vraiment. Nous savons que toute expérience implique la réunion simultanée de trois facteurs indispensables pour que celle-ci puisse avoir lieu : un objet à connaître, un Sujet connaissant, et un moyen de connaissance qui les met en présence. Vivre à partir de notre vraie nature, implique, qu'il y ait ainsi : un sujet qui connaît : la Présence Consciente et Infinie de notre véritable nature, un objet de connaissance : la vie et ses limites, et un moyen de connaissance : le corps et l'esprit, nos instruments spécifiques à travers lesquels nous explorons, et nous comprenons le monde pour agir

et y vivre.

Quand je me pose la question de savoir ce qui a changé dans ma vie depuis que je pratique la VST de D.Harding, la première réponse qui me vient à l'esprit c'est : "j'ai changé ma façon de communiquer avec moi-même, les autres et le monde". Ma vie reste conditionnée par des tas de facteurs dont je n'ai le plus souvent pas conscience. Ces limitations demeurent, mais cependant c'est ma façon d'être en relation avec ces limites qui a changé.

Cette nouvelle façon de voir le conditionnement inné que la vie nous impose, est libératrice. J'y retrouve ainsi de façon non exhaustive :

— **UN MODE DE COMMUNICATION EFFICACE ET JUSTE : LE « FACE À ESPACE »**

J'ai changé l'interface qui me permet d'interagir avec le monde, les autres, et moi-même : Le mode habituel et symétrique du "face à face", adopté par la plupart d'entre nous avant de savoir qui nous sommes vraiment, cède peu à peu la place à un nouveau mode relationnel asymétrique, plus naturel et plus conforme à la réalité : le "face à Espace".

C'est le premier constat que je fais : il y a LÀ-BAS, l'univers avec, la multitude presque infinie de tous ses aspects bien délimités, les autres et moi-même-l'individu, et ICI il y a l'Espace sans forme et infini qui les accueille. Le "face à face" est un mode de communication violente qui implique la confrontation et

l'exclusion. Le "face à Espace" est naturellement non-violent, c'est une opportunité d'accueil et d'inclusion, qui favorise la bienveillance indispensable à toute communication humaine réussie et juste.

— LE LÂCHER PRISE

L'accueil total pour tout ce qui entre en existence dans l'Espace conscient que je suis, est un lâcher prise qui libère. La vacuité de cet Espace, ICI, me permet de dire qu'il n'y a en fait plus de véritable relation. En effet ICI, « je » disparaît (ma forme, mon nom, ma personnalité) pour accueillir sans résistance personnelle, en tant qu'Espace anonyme et universel, tout ce qui s'y présente. L'Espace que je suis et dont je connais maintenant la nature profonde n'est plus en relation de confrontation avec quoique ce soit ou qui que ce soit, car **il ne fait qu'accueillir**, avant tout. Face aux défis que la vie nous lance à chaque instant, il y a donc maintenant l'opportunité de l'Espace vide et conscient de mon « absence de tête » qui les accueille naturellement, sans discrimination ni résistance.

Ce lâcher prise est comme une acceptation préalable de tout ce qui peut se présenter à vivre, favorable ou pas. C'est une ouverture de l'esprit qui permet de mieux nous adapter à ce qui arrive, quoique ce soit qui arrive, et qui de toute façon arrive! Bref cette **ouverture inconditionnelle** nous aide à **mieux aimer la vie**. Cette acceptation préalable de la réalité que nous vivons n'a rien à voir avec une abdication ou un fatalisme passif.

Bien au contraire, quand l'acceptation ne passe pas par mon mental et qu'elle est directement liée à cet Espace d'accueil pour tout, je me sens alors plus libre et plus créatif dans ce que je fais pour m'adapter du mieux que je peux, aux circonstances et aux faits que j'observe. Avant d'entrer en action il y a donc ce moment d'immobilité totale préalable où l'accueil se fait. Cet instant m'est nécessaire pour voir les choses aller et venir, telles qu'elles sont, avant d'entrer dans le mouvement de la vie. Cet accueil préalable permet à l'esprit de se calmer, de mieux discerner les choses en présence, de se concentrer sur l'essentiel et d'agir d'une manière plus appropriée et plus conforme à la réalité. Quand je regarde en effet dans la direction de CE que je suis vraiment, mon attention va, à l'ordinaire, rencontrer la représentation mentale limitante de mon esprit, que je suis en train de me faire du monde pour m'y adapter. Mais toute tentative d'adaptation à ce moment-là, sur la façon dont mon esprit (l'individu) perçoit et interprète la réalité (sous la forme de sensations, de sentiments, d'émotions, ou de pensées), ne fait que reculer "ses" propres limites. Grâce à l'éveil, le flux de mon attention ne se contente plus maintenant de s'arrêter en chemin sur mon esprit et de se focaliser sur ses projections hallucinatoires. L'attention poursuit sa route, pour aller au delà de ces projections, jusqu'à la véritable "case départ" de moi-même, pour venir toucher CE que je suis vraiment : « Moi-la Conscience ». Du mode de fonctionnement " introspection ", l'esprit passe alors au

mode " contemplation " dans laquelle il se sublime pour dévoiler sa véritable nature. Le "moi-intellectuel", que mon esprit ignorant s'était inventé, cède alors la place à "Moi-la Conscience".

En réalisant ma vraie nature, l'illusion de ce que j'ai cru être disparaît à la lumière de CE que je suis vraiment : l'Espace clair et conscient d'accueil pour tout, sans forme, ni nom, ni limites, spatiale ou temporelle, de mon "absence de tête".

Avant que l'éveil ne survienne, nous exprimons notre propre existence sous la forme d'un « je suis untel, attaché à ceci ou cela ». Maintenant, c'est « je suis. Un point c'est tout », car de cet Espace ne surgit que « je suis ». C'est le cri de la Conscience qui se révèle à elle-même en entrant en existence (le nom de Dieu de Ramana Maharshi). CE que je suis vraiment est ce « je suis » dépouillé de tout attribut et vécu sans l'attachement qui habituellement nous identifie à quoique ce soit. C'est ce détachement qui nous libère véritablement de notre conditionnement inné.

— UN SENTIMENT DE PLÉNITUDE

Lorsque je vois surgir en moi l'Espace de mon « absence de tête », je vois que cette Vacuité est un Espace d'accueil pour tout, je vois en même temps la réalité que je suis en train de vivre, et par le fait même d'être conscient de tout cela, je vois CE que je suis : la Conscience elle-même. La vacuité, la réalité vécue dans l'instant et qui la remplit, et la Conscience, sont en fait inséparables et ne

font qu'Un : « Dieu », où le Tout et le Rien sont confondus. Cette plénitude retrouvée, même l'espace d'un instant, a toujours un goût de paix intérieure profonde et cette sérénité me rend joyeux sans raison. Même si cet état n'est pas ce que je vis en permanence, je sais cependant que ce moment est toujours accessible en moi, chaque fois que je reviens à CE que je suis vraiment.

—UNE VISION DIFFÉRENTE DU MONDE

La vision unitaire de la Totalité a changé la perspective sous laquelle je vois ma vie. Empreintes de non-dualité, les grandes questions existentielles que la vie suscite en nous, ne résonnent plus de la même manière.

Ces questions tournent essentiellement autour du but de la vie , de la liberté , et du bonheur .

— Concernant le but de la vie :

La question est de savoir si ma vie a un sens. La problématique du but de vie est en rapport avec le sens que nous voulons donner à notre vie et notre raison de vivre. Celle-ci peut parfois apparaître comme étant dénuée de sens et souvent insatisfaisante, mais cette insatisfaction est-elle une fatalité? Puis-je alors contribuer à donner du sens à ma vie? Pour quoi je vis? la vie a-t-elle un but? etc...

J'ai pris conscience que la vie avait pas à être anodine. De l'alliance entre mon père et ma mère il y'avait déjà près de plusieurs milliards de possibilités... Et c'est mon corps et mon esprit qui sont nés, c'est moi l'être humain

qui suis arrivé ! La VST ensuite m'a permis de découvrir en moi directement et immédiatement, un potentiel littéralement infini, non moins anodin. Il est disponible en chacun de nous car nous sommes construits sur le même modèle. Ce serait déjà un authentique gâchis que de passer à côté de ce précieux trésor sans pouvoir y goûter, et travailler à l'employer utilement pour nous rendre la vie plus belle.

Chaque élément qui compose notre univers contribue, à sa manière, au fonctionnement de la Totalité : un arbre va donner ses fruits, le soleil, une partie de lui-même pour que la vie ait lieu sur terre, etc... Pourquoi pas alors l'être humain qui non seulement en fait partie, mais qui SAIT aussi qu'il EST cette Totalité? La question n'est pas ici d'être capable d'actions exceptionnelles, mais juste de pouvoir contribuer à cet immense rituel de la manifestation et à ce grand mystère de l'existence qui nous dépasse tous.

J'ai donc juste l'intention, à partir de CE que je suis vraiment, de m'adapter au mieux à ce qui arrive, quoiqu'il arrive, en ce moment même, et à ma propre manière, dans les limites du corps et de l'esprit dont je suis doté. C'est là en effet que ma vie peut prendre un sens, dans cette contribution à l'existence si modeste soit-elle à mes yeux. Cette participation au fonctionnement de la Totalité unifiée devient alors ma raison de vivre. On en arrive presque à se poser la question de savoir si la vie a vraiment besoin d'un but. Le but de la vie ne serait-il pas finalement la vie elle-

même? N'est-il pas bien vain de lui chercher un but autre que celui de la vivre tout simplement comme elle arrive? En d'autres termes, contribuer personnellement à la manifestation de la vie, n'est-ce pas en fin de compte tout simplement de vivre chaque instant de sa vie tel qu'il se présente? J'ai en tout cas pour ma part le sentiment que ma recherche spirituelle s'inscrit au service de cette raison de vivre : la Vie elle-même.

En célébrant la vie je m'incline aussi avec dévotion devant le grand mystère de sa véritable nature : l'existence et la Conscience, indéfectiblement unies. Aucun être humain de son vivant ne peut nier le fait que pour affirmer qu'il existe il doit être conscient, et inversement que pour être conscient il doit exister. Sans cette unification de l'existence et de la Conscience rien ni personne n'existe. C'est le mystère de notre véritable nature et c'est aussi celui de la véritable origine de notre univers. On retrouve cette notion de fusion de l'existence avec la conscience dans la formule proposée par le Vedanta pour définir notre vraie nature : "Sat-Cit-Ananda" en sanskrit, qui unit justement "Sat", l'existence éternelle, et "Cit", la Conscience absolue.

« je suis » est aussi le nom que se donne la vie qui entre en existence, comme le dit Ramana Maharshi. Cette expression, connue de tous les chercheurs de Vérité, a son équivalent : "j'existe et suis conscient en toutes circonstances". On y retrouve la même notion d'union indestructible entre l'existence et la conscience. « Je suis » est la croisée des chemins : là où la vie naît et rend

aussi son dernier souffle. D'un côté « je suis » apparaît avant de se mettre en mouvement vers l'existence, de l'autre, « je suis » s'efface pour sortir de l'existence et rejoindre l'immobilité créatrice de son immensité originelle : la Conscience, d'où surgit « je suis ». La voie d'éveil enseignée par Nisargadatta Maharaj commence et finit justement par « je suis ». Il l'exprimait ainsi : « "je suis" en mouvement crée le monde, le "je suis" au repos devient l'Absolu ». « Contentez vous donc de demeurer dans le « je suis » qui l'exprime » préconisait-il. Ce grand Maître de l'Advaita n'a eu de cesse d'enseigner que pour réaliser le SOI, il suffisait de se focaliser sur « je suis » avec dévotion jusqu'à ce que tout sentiment de soi (le "je ego-iste", individuel, intellectuel, personnel) finisse par disparaître et que nous réalisions en dernier lieu « CELA d'où surgit je suis : le SOI » . La recherche finit, disait-il encore, quand tout soupçon d'individualité s'efface. Il ne demeure alors que la pure Conscience d'où surgit « je suis ».

La recherche spirituelle qui poursuit ce but ne peut donc pas être autre chose qu'une véritable science, la science de l'esprit, car elle touche à notre identité profonde qui ne souffre d'aucun "à peu près". Son but est d'appliquer toute la rigueur méthodologique qui s'impose, pour approcher la Vérité et préparer notre esprit à recevoir un jour l'incroyable vérité de sa profonde nature. Je suis convaincu que le long chemin qui m'a amené à réaliser CE que je suis vraiment a commencé le jour où, encore à cent milles lieux de ma démarche spirituelle, j'ai décidé

de travailler à une meilleure maîtrise de moi-même pour donner plus de sens à ma vie et tenter de la rendre plus confortable à vivre. La spiritualité commence avec la psychologie et la maîtrise de soi que nous espérons y acquérir. La connaissance acquise par cette science de l'esprit est notre force secrète, précieuse pour avancer, nous transformer et évoluer. Elle nous permet d'élargir et approfondir notre propre vision du monde et de nous-mêmes. Elle nous transforme pour que nous puissions mieux comprendre ce qu'est l'univers, ce que nous sommes, et la place que nous y tenons pour exercer notre action et y évoluer.

Quel que soit le domaine et le contexte présent dans lequel notre activité et toute activité humaine s'exerce et se déploie, celle-ci est calquée sur le même modèle universel qui repose sur trois piliers : un **désir** avant tout à satisfaire, produit de notre vision personnelle du monde, des **actions** pour l'accomplir, et les **résultats** de nos actions qui construisent notre expérience de vie. En fin de compte tout désir se traduit sous forme d'actions et des résultats obtenus et c'est ce lien qui relie en pratique, ces trois dimensions de notre vie .

Ce qui n'a pas changé, c'est le modèle en lui-même. Il reste le même quel que soit l'activité humaine, avant et après l'éveil. L'être humain est toujours là avec ses limites. Il est avant tout un être de désir : j'aurai toujours un désir et un besoin à satisfaire, ne serait-ce que pour survivre et mieux vivre. Je suis un être vivant, et seuls les morts n'ont pas de besoin à satisfaire.

L'homme - terme générique qui inclut la femme - est aussi un être d'action : il y aura toujours aussi des actes à poser pour accomplir ce que je désire. L'être humain est enfin un être d'expérience car finalement les résultats de mes actions seront toujours des expériences à vivre.

Ce qui change est la façon dont je perçois, chaque maillon de ce processus de vie.

Le désir naît de la vision du monde que notre esprit se construit à travers tout un système de pensées, issu des données de sa propre perception, de son ressenti et de sa faculté de conceptualiser. On peut définir ainsi le désir comme étant le fruit de la représentation mentale que nous nous faisons de la réalité que nous vivons. Il n'est donc finalement qu'une pensée et comme toute pensée, sa survenue reste imprévisible et incontrôlable. Pouvons nous savoir quelle sera notre prochaine pensée avant sa survenue ? De toute évidence non.

Qu'en est-il des résultats de nos actions qui construisent nos expériences de vie? Les résultats que nous obtenons pour satisfaire nos désirs, comme d'ailleurs ceux que nous attendions mais que nous n'avons pas obtenus, sont aussi aléatoires et véritablement peu contrôlables car trop de facteurs indépendants de notre volonté y interviennent. Je ne compte plus en effet les moments de ma vie où tout ne s'est pas passé comme prévu, malgré ma tentative de contrôle pour que les choses puissent être à mon avantage! C'est un inconvénient ! L'avantage cependant

c'est que maintenant je fais les choses tout en sachant que les résultats ne m'appartiennent pas. C'est un soulagement ! Une autre façon de lâcher prise et de rendre l'action, qui exprime directement mon désir, plus légère. Le comportement que je choisis (ce que je fais, ce que je dis, et l'attitude que je démontre) pour accomplir les objectifs qui donnent forme à mon désir, est le seul élément du modèle en question susceptible d'être maîtrisé et que je peux le mieux contrôler pour changer ma vie et la transformer quand les circonstances s'y prêtent. Contrairement à mes désirs et aux résultats que j'obtiens pour les satisfaire, j'ai toujours le choix de mes actions et ce libre arbitre que je peux exercer pour agir , même s'il s'inscrit dans un conditionnement évident, est bien mon meilleur outil pour évoluer.

Le mode de communication "face à Espace" que met en place la pratique de la VST, permet à chacun de nous de s'ouvrir à une façon d'agir plus efficace et plus juste à la fois, en harmonie avec CE que nous sommes vraiment. Dans ce modèle de l'activité humaine "revisitée" par CE que je suis vraiment, mon action devient plus efficace et plus juste :

-Elle est basée avant tout uniquement sur l'observation des **faits** tels qu'ils sont accueillis dans l'Espace de "mon absence de tête" .

-Elle est ainsi toujours consacrée à un **idéal supérieur** qui nous dépasse et décuple notre motivation au delà de tout intérêt personnel étriqué.

-La maîtrise de soi ou la représentation mentale qui

donne naissance à une telle action, relève toujours d'une attention particulière et de la **pleine Conscience** : celle-ci est à la fois focalisée sur son objectif et sur la tâche en cours, mais elle reste aussi grande ouverte, attentive à tout ce qui est en train de se passer autour. Un peu comme cette attention particulière que nous développons quand nous sentons un danger imminent, à la fois vigilante à tout et à rien : l'attention est neutre, "aux aguets".

-Avec la pratique du "face à Espace" j'ai appris aussi à laisser les choses qui vont et viennent dans l'Espace de mon absence de tête, se faire et se défaire d'elles-mêmes, et de cultiver ainsi un certain **détachement** quand il n'est pas utile de choisir...de choisir. Celui-ci m'aide à gérer plus facilement la gestion de l'incertitude et de mes éventuelles attentes, ainsi que la précarité des résultats que j'obtiens qui sont loin d'être toujours ce que je voulais. J'accepte mieux "ce qui est" sans cette résistance inutile qui rend trop souvent mes actes inappropriés pour répondre à la situation présente.

-Le mode "face à Espace" nous invite enfin à la **bienveillance** dans notre communication avec les autres et nous-mêmes (j'entends ici "l'individu" auquel nous sommes encore trop souvent attaché). Le fait de reconnaître que je suis "Espace d'accueil pour tout" efface l'ego de ma personnalité. "Je" —moi-l'individu et son conditionnement— disparaît à cet instant pour laisser toute la place et l'opportunité à ce qui apparaît dans cet Espace —l'univers, les autres et moi-même—,

de s'exprimer. Cette manière d'aborder toute relation favorise l'écoute empathique et respectueuse des besoins de chacun. Cette empathie est nécessaire à une interaction bienveillante, non violente, où chacun se sent respecté dans son désir de faire reconnaître sa vérité.

— **Concernant la LIBERTÉ :**

la question est de savoir si nous sommes des êtres libres ou définitivement conditionnés. Le libre-arbitre existe-t-il? Avons nous le choix de nos actions? Puis-je contribuer à me libérer (ou aider à libérer les autres) du conditionnement qui détermine fatalement mon action et ma destinée, même quand j'exerce mon libre arbitre?

La mauvaise nouvelle c'est qu'en tant qu'individu je sais que je suis toujours et totalement conditionné. Pour l'être vivant, il y aura toujours un désir à combler, un besoin à satisfaire. Si la satisfaction d'un désir me libère et me soulage dans l'instant, m'apporte une certaine détente du corps et de l'esprit, ce désir accompli me lie aussitôt à un autre désir à satisfaire qui fatalement le suit. Le désir n'est qu'une pensée et tout désir peut en cacher un autre, puis un autre, puis un autre...etc... et cette agitation mentale est source de tension et d'inconfort.

La moins mauvaise nouvelle, c'est que dans le processus de toute activité humaine condamnée au conditionnement, si la survenue de nos désirs et des résultats de nos actions pour les satisfaire ne sont pas sous contrôle, j'ai toujours le choix par contre de mes actions et je garde ainsi un certain libre arbitre . Mais je

vois bien que cette liberté d'action reste cependant toute relative à l'intérieur du conditionnement que m'impose le fait d'être vivant dans mon environnement. Cette liberté n'est donc en fait qu'une liberté conditionnelle . La bonne nouvelle cependant c'est que la liberté absolue, inconditionnelle, indépendante de tout contexte, existe et prend sa source dans notre véritable nature, quand nous sommes CE que nous sommes vraiment. La Conscience est déjà et toujours libre de toute expérience. La vision directe "de mon absence de tête" me permet de goûter directement et immédiatement à cette liberté absolue intrinsèque que j'abrite en moi, au plus profond de mon être.

Je vois bien aussi que la liberté peut cependant se construire, petit à petit, de liberté conditionnelle en liberté conditionnelle en quelque sorte, sur une meilleure connaissance de soi, une compréhension de ce nous entendons par "personnalité" et des règles qui la limitent et la contraignent. Ainsi, mieux compris, notre conditionnement sera d'autant mieux accepté, avant d'être un jour sublimé dans la lumière de la Conscience absolue. Ma recherche spirituelle a commencé le jour où je me suis intéressé au développement personnel. L'enjeu de ce travail psychologique qui prépare l'esprit à recevoir cet absolu de liberté est ainsi de mieux comprendre qu'en fin de compte je ne suis pas cette "personnalité" que je croyais être, avec ses limites physiques et psychologiques. Selon les Sages de l'advaita le modèle de la "personnalité" sur laquelle est

construit tout être humain repose sur l'existence de nos "trois corps" : le corps physique, le corps subtil et le corps causal. Agissant comme des enveloppes, hiérarchisées du plus superficiel au plus profond de nous mêmes, ces trois corps masquent CE que nous sommes vraiment et nous empêchent ainsi pour la plupart de goûter à notre liberté absolue. Ma première liberté commence donc avec le fait de savoir que je ne suis :

-ni ce corps physique , constitué de ses organes des sens et d'action, et de l'énergie biologique nécessaire à son fonctionnement physiologique,

-ni ce corps subtil , plus secret, l'esprit et ses fonctions mentale et intellectuelle,

-ni enfin, ce que ces Sages appellent le corps causal, encore plus secret, qui détermine le fonctionnement des deux corps précédents. Ce corps est constitué de nos tendances comportementales inconscientes, en sanskrit nos "vāsanā". Ce sont les vestiges de nos expériences passées mal "digérées" et centrées uniquement sur l'ego et l'intérêt personnel. C'est à travers le filtre de notre personnalité que notre esprit se fait une représentation du monde à partir de laquelle nous agissons. La réalité n'est finalement pour chacun de nous qu'une vision très personnelle, interprétative et étreinée du monde. C'est ainsi que confrontés à une situation identique, quand certains voient le verre à moitié vide, d'autres le voient à moitié plein. De toute évidence, ils n'ont pas la même vie! Il est donc important pour moi de savoir que "mon

malaise" ou "mon bonheur" ne dépendent alors que de la manière dont je commente ou interprète les données de mes organes des sens. Savoir cela, c'est déjà à mes yeux faire un grand pas vers plus de liberté, même si celle-ci reste bien entendu encore sous condition.

L'Espace conscient et infini de mon "absence de tête" accueille tout ce qui arrive sans résister et **Le fait même d'être CE que je suis vraiment**, que ce soit spontanément ou grâce à un simple "click" sur le "raccourci spirituel" que m'offre la VST, diminue ainsi l'agitation mentale du moment. **j'arrête dans l'instant de vouloir exercer le moindre contrôle sur ce qui arrive** et je laisse les choses se prendre en charge d'elles-mêmes. Comme Douglas me l'a si souvent suggéré car il connaissait le lascar (rires) j'ai appris à arrêter de tout vouloir contrôler (peut être par déformation professionnelle ! -rires-) et à m'adapter. L'âge aussi venant, je "m'abandonne plus volontiers à la divine Providence". Ce « STOP » sous forme d'abandon de soi dans lequel « je me tais et observe » reste cependant nécessaire avant toute décision de changer. Et c'est plutôt reposant : L'anxiété est écartée, libéré du poids de l'émotion qui va me submerger et des pensées qui accaparent mon esprit, etc..., je finis par me détendre, tranquille et confiant. L'expression « la légèreté de l'être » prend ici tout son sens. J'ai aussi le sentiment d'être, à cet instant, en profond accord avec moi même. Les neuro-scientifiques diraient que les deux modes de fonctionnement de mon cerveau (mental et intellect,

l'irrationnel à droite, et le rationnel à gauche) fonctionnent alors en harmonie. À partir de cet Espace de Conscience, la vision que j'ai du monde et de moi-même est incontestablement plus claire, la perspective de vue est plus large et plus complète. Cet état de tranquillité et d'union fonctionnelle cérébrale entre un mental irrationnel et un intellect rationnel favorise sans conteste notre faculté de **discernement**, et en même temps nos capacités de **flexibilité** et de **créativité**. Ces aptitudes sont requises pour que nous puissions mieux nous adapter à ce qui arrive, quoiqu'il arrive. Elles nous permettent déjà de faire reculer un peu plus les frontières délimitées par notre personnalité égocentrique. Même dans mes moments « mode excentré », je peux me sentir ainsi un peu moins dépendant de mon conditionnement inné, alors que, "Centré" sur CE que je suis vraiment, au plus profond de moi-même, cette Indépendance intérieure est totale et m'est acquise sans effort . Cultiver ce détachement, est un acte libérateur, car tous ces attachements auxquels nous pouvons succomber par distraction nous empêchent finalement de célébrer la Vie telle qu'elle est au présent, libre, dans toute sa grandeur, sa splendeur, sa subtilité et son mystère, et d'y apporter notre contribution si modeste soit-elle. Il s'agit seulement de percevoir les choses telles qu'elles sont, en pleine conscience. Le monde est alors simplement comme je le vois, pas comme je le « pense-vois ». je suis objectif avec la vie. Je constate ainsi que la perception directe et

immédiate de la réalité que je vis est une perception qui ne laisse pas de traces en moi tant que mon esprit ne la commente pas, ne la juge pas, et ne se l'approprie pas. En clair, ce que nos organes des sens perçoivent dans l'instant sans l'interpréter, ne nous attache pas, et vivre en pleine conscience nous permet de cultiver ce détachement. Cela nous libère véritablement de toute dépendance à l'égard du monde et de notre conditionnement intérieur. Ce détachement n'est pas encore la liberté absolue intrinsèque et inconditionnelle, qui est à la source de tout être humain, mais il peut se définir déjà comme une véritable indépendance intérieure.

— **Concernant le BONHEUR :**

Il y a plusieurs points que j'ai pu revisiter à l'aide de la VST.

L'activité humaine est gouvernée par la quête du bonheur. Elle est guidée par une double impulsion: aller vers la joie et s'éloigner de la souffrance. Force est de constater cependant que "tout passe" sur cette terre et que le bonheur comme le malheur, ne dérogent pas à cette loi, nous obligeant ainsi à courir après le premier, encore et encore, ou à fuir sans cesse le deuxième. La quête du bonheur est universelle : n'est-il pas le but de tous nos efforts dans la vie? Il est donc essentiel de savoir, si le vrai bonheur, complet et durable, existe, et qu'elle est alors sa nature.

- Le monde où nous vivons est en perpétuel changement. Il est fait d'objets matériels, d'émotions et

d'idées qui ne font que passer. **Le vrai bonheur durable ne doit donc pas en dépendre.** La seule dimension réelle qui ne change jamais je l'ai trouvée à "**l'intérieur**" de moi-même, au plus profond de mon être, au delà même de mon esprit, et de ce que j'ai toujours cru être avant de voir CE que je suis vraiment. Le bonheur en question devrait se trouver ICI, dans cette dimension inchangée de mon être : l'Espace conscient de mon "absence de tête". Il est donc toujours disponible en moi, et il ne dépend alors plus de ce que j'ai, ni de ce que je fais, ni même de ce que je crois être parfois ou qu'on me dit que je suis, quand je perds de vue CE que je suis en réalité.

- Ce bonheur est un état de **paix intérieure** et je le mesure à la tranquillité de mon esprit .

L'expérience me montre qu' agité par les pensées et les émotions, le mental fait souvent souffrir et qu'au contraire un mental apaisé rend joyeux et a tendance à produire du bonheur.

- **bonheur et satisfaction de nos des désirs : un piège .**

Les Sages ont commencer par mettre le bonheur en équation, comme étant le quotient, en numérateur, du nombre de désirs que nous satisfaisons, par rapport au nombre de désirs que nous entretenons et qui sont encore à satisfaire, en dénominateur. L'équation fonctionne : nous sommes plus heureux quand nous satisfaisons plus de désirs, ou bien quand nous entretenons moins de désirs à satisfaire. Dans les deux cas l'agitation mentale est momentanément réduite, et

un mental apaisé a tendance à produire du bien-être. Inversement, la formule montre que nous sommes plus malheureux (le bonheur diminue) quand nos désirs ne sont pas satisfaits ou bien quand nous entretenons trop de désirs insatisfaits. L'agitation mentale que crée cet état nous empêche dans ce cas d'être heureux.

Cependant la vie n'est pas qu'une simple formule et l'expérience montre un autre élément pernicieux de cette équation et qu'il faut bien prendre en considération : la satisfaction de nos désirs engendre généralement de nouveaux désirs à satisfaire. Un désir et le flot de pensées qui l'accompagne habituellement peut ainsi en cacher un autre avec son propre flot de pensées associé, et l'agitation mentale qui s'ensuit ! Si je désire partir en vacances, par exemple, ce simple désir suffira t-il pour que je me trouve sur le lieu de mes vacances ? Évidemment non. Les choix encore à faire sont multiples : le lieu, les dates de départ et de retour, le financement, le voyage, etc... etc... Et cela vient augmenter le nombre de **désirs entretenus** à satisfaire ! Selon l'équation, nous expérimentons alors de moins en moins de bonheur. C'est un cercle vicieux qui nourrit notre conviction que **le bonheur "durable" ne peut pas venir de la satisfaction de nos désirs**. Certes la satisfaction d'un désir apaise l'esprit et peut procurer une certaine joie momentanément, mais celle-ci ressemble plus à du plaisir, momentané et éphémère. **Dans la durée le vrai bonheur semble donc nous échapper**. Il ressort de cette logique quasi mathématique

que le meilleur moyen d'expérimenter un bonheur qui se rapprocherait le plus du bonheur durable dont parle les textes n'est pas d'augmenter ainsi le numérateur de l'équation en satisfaisant un grand nombre de nos désirs, mais déjà de réduire ceux que l'on entretient, encore insatisfaits, et pourvoyeurs d'autres désirs, en diminuant ainsi le dénominateur de la formule. Tout en sachant cependant que cette solution ne sera jamais la clé d'un bonheur durable car elle reste toujours liée au désir et à l'objet de ce désir.

L'expérience directe de CE que je suis vraiment montre que le bonheur qui prend sa source dans notre vraie nature est le seul qui soit durable : dans "l'Espace de mon absence de tête", tout et son contraire m'est donné à chaque instant, je n'ai pas besoin de faire des choix, ils découlent d'eux mêmes. Rien ne manque et il n'y a plus un seul désir à satisfaire ni à entretenir. Cette plénitude retrouvée calme l'agitation mentale et un état de paix intérieure s'installe. La Paix du SOI.

La définition donnée par l'Advaita Vedanta de notre vraie nature tient en ces trois mots en sanskrit « Sat-Cit-Ananda ». Cette formule se veut exprimer au plus près, ce qu'est la nature du SOI et peut être aussi le fait que l'éveillé à sa vraie nature fonctionne à partir de la joie profonde et sans objet (ananda) de se savoir tout simplement exister à jamais (sat-cit). Le vrai bonheur ne dépend donc pas des circonstances extérieures que nous sommes amenés à vivre et de tout objet de désir personnel, aussi bien matériel qu'émotionnel ou

conceptuel. Le véritable bonheur qui dure est celui que je retrouve toujours, indestructible, en étant CE que je suis vraiment : l'Espace conscient de mon "absence de tête" qui reçoit en son sein, sans en être affecté, tout ce qui est destiné à naître, durer, vieillir, souffrir, et mourir. Le piège est de ne voir que ce que cette Vacuité accueille, en oubliant le chemin qui mène à CE qui voit. Il est peut être bon de rappeler ici que faire confiance à ce que je vois que je suis n'est cependant pas toujours facile et devient parfois un véritable challenge à relever : ce que nous montre notre monde est quelques fois tellement à l'opposé de ce bonheur que le doute est permis et qu'on peut en oublier le chemin ! Dans ces circonstances où je viens à douter du vrai bonheur, l'agitation de mon esprit (mes émotions, mes pensées) est telle qu'elle accapare toute mon attention et m'empêche dans l'instant de regarder vers l'intérieur de moi-même, au plus profond de mon être, au delà de la représentation mentale que j'ai du monde.

Dès que mon regard se libère, en quelques secondes ou quelques jours ou plus parfois, selon notre capacité du moment à revenir à sa Source, et que je peux donner un peu de mon attention à la Vacuité consciente de mon vrai visage, je suis tout à la fois CE que je suis vraiment, le bonheur durable, la liberté absolue et ma raison suprême de vivre. De même nature que celle de l'univers, je suis aussi sa Cause profonde. En faisant confiance à CE que je suis vraiment, je fais donc aussi confiance à la puissance créatrice de l'univers, à la

suprême intelligence qui le régit, et à la vie tout simplement, même si parfois les circonstances me paraissent bien éloignées de l'idée que je me fais du bonheur.

— MON RAPPORT À L'UNIVERS S'EST MODIFIÉ

Je suis passé de l'expérience « je suis **relié à la totalité** » à celle de « **je suis la totalité** ». Identifié à mon corps et à la personnalité que je croyais être, ma présence au monde était conforme aux codes habituels de la société humaine, séparée, limitée, trop personnelle et anxiogène. La vision de CE que je suis vraiment a été pour moi un basculement complet de perspective qui m'a permis de réaliser "l'impossible identification" entre l'être limité et séparé que je croyais être, et l'être infini et omniprésent que je suis vraiment.

Quand, en effet, mon index pointe là-bas un objet, je peux en rester là et voir que je suis, comme tout objet, un individu, isolé, limité et séparé de la Totalité; et cette vision me plonge dans un isolement terrifiant et vide de sens face à l'immensité des forces de l'univers dans lequel je vis.

Quand mon index vient ensuite pointer un objet de mon environnement immédiat, puis mes pieds, et mon corps tout entier, sans qui y ait la moindre interruption de passage de l'un à l'autre, je réalise alors que dans cette continuité de perception " je suis naturellement relié à cette Totalité ", et qu'en tant qu'individu je fais partie de l'univers qui contribue à mon existence et sans lequel je

n'existerais pas. Mais je reste cependant toujours un "objet" à part dans cette Totalité, et les forces de l'univers n'en sont pas moins effrayantes pour moi.

À l'instant où mon index vise le dessus de mes épaules, ce n'est pas ma tête que je vois mais un Espace sans limite qui accueille tout ce dont je suis conscient en ce moment même, à chaque fois toujours le même, et dans cet Espace de mon "absence de tête", je disparaissais dans la Totalité qui m'absorbe. Je réalise alors que : « je suis cette totalité ». J'y abandonne ma "finitude", et y retrouve l'infini de ma vraie nature, et ainsi, celle aussi de l'univers.

À chaque fois, je tire la même leçon de cette expérience simple, directe et immédiate "du doigt qui pointe" : Je me croyais séparé et isolé, limité, soumis inéluctablement au temps qui passe, je me re-trouve foncièrement omniprésent, infini, immuable et éternel. C'est une incroyable découverte et je comprend qu'elle puisse même effrayer et qu'on puisse y résister. Devant l'évidence qui nous aveugle, le changement de paradigme pour l'esprit est tel, qu'il peut impliquer souvent le déni de cette Réalité si simplement et si facilement retrouvée en soi avec juste un peu d'attention. Mais en y revenant sans cesse quotidiennement avec la ferme intention de juste "voir" et non "penser-voir", ce qui se passe ICI, sans commenter, CE qu'on expérimente s'établit en nous peu à peu. La connaissance du SOI est toujours disponible en chacun de nous sans la moindre discrimination, et

nous pouvons y revenir à tout instant et goûter à la paix qui en émane. La Paix du SOI. Nous ne pouvons pas en être dépossédé car nous sommes construits ainsi . Avec une dimension profane, le côté obscur, imparfait mais attachant de ma nature humaine et l'autre dimension de mon être, le côté lumineux et glorieux de ma nature divine. Les deux jouent à cache-cache et ce spectacle d'ombre et de lumière est le jeu de la vie —la "lila" en sanskrit—. La sagesse est de vivre en harmonie avec les deux.

Cette vision de la Totalité, a changé aussi ma façon de contempler la nature. Au delà de l'apparente beauté de celle-ci, j'y retrouve maintenant le pouvoir d'une extraordinaire Intelligence qui est à l'œuvre sans compter dans l'arrière plan de toute manifestation. Quoi d'autre en effet que ce potentiel infini créateur pourrait dégager cette formidable énergie nécessaire à la vie et au bon déroulement de l'existence en général? C'est ce qui à mes yeux rend la vie encore plus précieuse. Qui ou quoi d'autre que cette **suprême intelligence** pourrait être capable d'organiser l'ordre universel depuis le début des temps, d'inventer des lois physiques d'une précision extrême qui régissent harmonieusement le nombre inimaginable de galaxies en mouvement du cosmos et l'apparition de la vie? Sans cette suprême Intelligence à l'œuvre, l'équilibre de notre univers pourrait-il se conserver avec autant d'efficacité et d'harmonie, du microcosme au macrocosme ? Les milliards et milliards, et plus encore, de cellules,

molécules, atomes, particules dont est fait un corps humain pourraient-ils le faire naître à la vie et fonctionner ? Le moindre brin d'herbe pourrait-il pousser à partir de presque rien? Notre planète pourrait-elle tourner autour de son astre le soleil, indispensable à la vie sur terre ? etc...

« Dum Deus calculat fit mundus . Dieu calcule et le monde se fait ». La beauté fascinante d'un lever ou d'un coucher de soleil ne cache t-elle pas ainsi cette « Force intelligente » à l'œuvre qui "calcule et organise" pour permettre à cet astre de fonctionner, et lui donner le pouvoir incommensurable de rendre la vie possible sur notre planète?

Quand je profite ainsi du spectacle de la nature, je m'incline aussi maintenant avec gratitude devant cette Force cosmique qui me renvoie au Potentiel infini que je reconnais en moi. Le spectacle grandiose de la nature nous apaise et participe à notre "éveil" parce que nous ressentons à ce moment-là notre connexion avec la "Totalité" et la Force infinie qui en émane. Nous vivons à cet instant l'expérience directe et immédiate : "je suis la Totalité".

— MARCHER, EST DEVENU POUR MOI UNE FACON DE MÉDITER !

Sportive ou pas, la marche n'a pas besoin de but pour nous ouvrir à la vie intérieure. Elle peut être à elle seule un véritable "nettoyeur d'esprit" et faire cesser nos pensées de tourner en rond dans nos têtes. Elle renforce

ainsi notre présence à l'instant présent. Cette activité physique, pratiquée, sans limite d'âge, sans soucis de performance, mais régulièrement, permet, ce qui n'est pas négligeable aussi, au retraité que je suis, de rester plutôt en forme, de soigner son arthrose, et de maintenir si possible une analyse de sang correcte!

Associée à la simplicité et à la puissance de la VST pour nous faire revenir sans cesse à CE que nous sommes vraiment, la marche est devenue pour moi un moment de "méditation" quotidienne en pleine conscience.

J'ai d'abord en tête le principe zen dit de Yumen : « quand tu es assis, sois assis, quand tu es debout, soit debout et quand tu marches, marche... et surtout n'hésite pas ! ». N'est ce pas le principe même de la pleine conscience?

Je commence à marcher, et je laisse l'observation et l'introspection se faire, sans nommer, ni commenter ou interpréter. Il s'agit seulement de respirer pour me mettre en cohérence avec l'instant présent, et de "voir" venir le monde comme je le regarde tout simplement, pas comme je le pense. Il s'agit de Voir et non de "penser-voir" ce qui arrive sur le moment. Au début, ce sont des sensations, des émotions, des sentiments, des pensées, des images, un discours interne...bref, l'agitation habituelle, mentale et intellectuelle du moment.

La "méditation" commence alors ici. Je vois d'abord défiler devant moi le chemin sur lequel je me déplace et où je dépose tout ce qui vient à ma conscience. C'est

alors, qu'à un moment donné, spontanément, et sans que je le veuille, je vois, contre toute attente, que ce n'est plus "moi" qui bouge et avance sur le chemin mais le chemin lui-même qui "vient vers moi", me traverse et s'évanouit dans l'immensité immobile et pleinement consciente de mon absence de tête qui observe objectivement le déroulement de la marche. Tout ce qui agite mon esprit et pèse sur mes épaules est alors emporté dans ce grand Vide, au fur et à mesure de chaque pas : mes désirs, mes pensées, mes angoisses, mes jugements, mes attentes, etc.... L'effet de cette vision inattendue est d'arrêter net la spirale infernale des commentaires (jugements ou interprétations) que mon esprit, champion en la matière (!), associe à tout propos à la réalité qui se présente à moi. La marche s'écoule alors avec plus de fluidité, l'Êtreté est plus légère à porter. La marche-méditation permet de "faire vraiment le vide" en soi. Les neuro-sciences montrent que ce vide facilite ainsi la plasticité neuronale de notre cerveau, et en retour la créativité, la concentration, l'innovation que nous pouvons apporter dans notre vie pour nous y adapter quoiqu'il arrive. C'est un peu comme la mémoire libre du disque dur d'un ordinateur : plus celle-ci est importante, plus l'ordinateur a des chances de fonctionner de manière plus fluide et plus rapide. En marchant en toute conscience, il m'arrive ainsi souvent, d'avoir un éclair de compréhension à propos d'un concept que je traîne confusément depuis longtemps dans un coin de ma tête, ou bien qu'un mot

s'impose à mon esprit pour décrire telle ou telle situation, ou encore qu'une perception jusqu'alors imprécise se clarifie etc ...

Au fur et à mesure que la marche se prolonge, l'agitation mentale diminue, se raréfie, et mon esprit finit par se calmer et se concentrer sur ce que je fais. Je m'absorbe ainsi, un peu plus à chaque pas, dans ce qui est en train de se passer : la marche. Jusqu'à me fondre "moi-même, moi-l'individu" (l'ego), dans l'Espace de l'instant présent, et y disparaître.

La véritable méditation -contemplation de SOI- peut alors commencer.

Cet Espace sans forme et sans limite ne se contente donc pas de recevoir sans distinction tout ce dont je peux prendre conscience dans l'instant; il inonde de sa lumière et imprègne chaque objet de cet instant sur lequel mon attention se porte, et le pénètre jusqu'à sa dissolution. Ici, dans l'Espace de mon absence de tête, il n'y a en fait plus rien ni personne. Plus "personne" ne marche; "Ça" marche ! Ne reste que l'Immensité transparente de ma propre nature. Il n'y a que la Conscience et la Conscience est tout ce qui est. Et CE qui marche en ce moment même c'est l'Espace conscient de mon absence de tête, c'est à dire Moi-la Conscience, CE que je suis vraiment ! À cet instant, je suis l'Infini qui expérimente la marche et fonctionne à travers les instruments d'exploration que ma nature humaine lui fournit : un corps et un esprit. Je dois alors composer avec les limites inhérentes à ces outils.

Quelle que soit l'appellation que je donne à cet Infini, il est tout simplement CE qui se sait exister à jamais en moi, en chacun de nous, et partout en toutes choses. L'omniprésence de CE que je suis est, à mes yeux, le trait d'union entre "l'infini" et "le fini", l'immensité et l'infime. Cette présence immuable qui se déploie du macrocosme au microcosme est "chose divine" pour reprendre une expression jésuite inscrite sur l'urne funéraire de Saint Ignace de Loyola à Rome : « Ne pas être limité par l'Immense, trouver pourtant sa place dans l'infime, cela est chose divine »

À l'instant "d'unicité" où l'infime rejoint l'Immensité, ma présence au monde et à moi-même change : Je ne suis plus "celui qui" marche, mais "CE" qui anime un corps et un esprit « lambda » en marche. Je suis le "moteur immobile" du monde comme disait Douglas Harding. Je ne suis plus identifié. « Je suis » tout simplement et il m'est impossible de nier ce fait : je SAIS que j'EXISTE toujours quelles que soient les circonstances. Personne ne peut nier "qu'il est". Comme il n'y a pas de Conscience sans l'existence, il n'y a pas non plus la moindre existence sans la Conscience. Autrement dit, sur le chemin sur lequel je suis en train de marcher, je sais que je suis une expression vivante de la Conscience, et je sais aussi que ce chemin lui-même, sa terre, ses pierres, en sont aussi l'expression. Mon esprit n'en croit pas ses yeux ! : "l'existence même de la pierre est une expression de la Conscience". L'union entre **l'existence en général et le fait de la Conscience est universelle et**

indéfectible : De cette unification émane une « présence » en soi : la « Présence » universelle. Celle-ci n'est pas qu'un nom ou un concept, elle procède avant tout de l'expérience directe et immédiate de CE que je suis vraiment : Elle est CELA même d'où surgit « je suis », l'Espace de pure conscience de mon absence de tête.

— MON RAPPORT À LA MORT EST DIFFÉRENT

Mon frère nous a quitté brutalement, ce 28 août 2018 en nous laissant un grand Vide rempli des souvenirs impérissables de sa vie. C'était mon "petit frère". Je sais maintenant que c'est la Vie qu'il a rejoint, pas le néant. "Christian" a disparu du monde où il vivait, il est maintenant la Présence vivante qui émanait de "l'Espace conscient de son absence de tête". CE qui n'a jamais changé en lui de son vivant, cette Présence disponible toujours et partout, demeure après sa mort. Notre histoire sur terre a toujours un début et une fin, et l'Espace conscient de son absence de tête a accueilli la sienne depuis ce premier novembre 1949 où celle-ci est née à ce 28 août 2018 où elle a pris fin. La Présence qui reçoit sa parenthèse de vie se situe au delà de toute l'histoire. Non née, Celle-ci ne pourra donc jamais mourir.

Au cœur de moi-même c'est cette même Présence immortelle qui continue à accueillir tous les événements de la vie qui se poursuit sans la sienne. Swami Chinmayananda, un grand Maître contemporain de

l'Advaita vedanta exprimait ainsi notre immortalité de façon concise et claire : « tous les corps meurent, personne ne meurt. »

Notre immortalité n'est donc plus aujourd'hui pour moi un concept magique qu'on espère de tous nos vœux sans y croire vraiment. C'est une conviction basée sur les évidences d'une observation factuelle, d'une réflexion intellectuelle sur un enseignement sacré et surtout de l'expérience contemplative, directe et immédiate de la VST.

Cette prise de conscience m'est aujourd'hui d'un grand secours pour supporter la douleur de la perte de cet être cher, quand je pense désormais à l'éternité de son absence physique. Le corps est mort, l'esprit n'est plus là, et celui qu'on aime nous manque déjà cruellement : un regard, sa passion, sa joie de vivre, sa bienveillance et même ses colères, et sa façon de relever les défis que la vie lui a imposés. Je sais pourtant que CE qu'il est vraiment n'est pas mort et ne mourra jamais. J'ai aimé hier la présence de mon frère au monde. Nous y avons partagé notre enfance, et plus tard avec nos enfants et nos familles, nos vies d'adultes. Je célèbre aujourd'hui sa nouvelle Présence : il est pour toujours ICI et maintenant au cœur de moi-même, et quand je regarde en moi l'Espace d'accueil de mon absence de tête, et que je vois CE que je suis vraiment, je le vois, je suis lui. Il continue de vivre en moi. Je dois vivre néanmoins avec cette dualité : LÀ-BAS, l'absence physique d'un corps et d'un esprit, et dont l'éternité me dévaste, et ICI, sa

Présence immuable dont l'immortalité me réconforte.
La mort n'est peut être pas une véritable absence comme il y paraît, mais juste la transformation d'une présence à une autre en réalité : le passage de notre présence personnelle au monde, à travers notre personnalité unique -l'ego, moi-l'individu, le moi profane-, à la Présence universelle et divine -Moi-la Conscience, le Moi divin-. De notre vivant, la sublimation de l'ego dans la lumière de sa vraie nature, n'est-ce pas ce que les bouddhistes tibétains appellent déjà la "petite mort" ?.

Je garde confiance .

L'Espace conscient de mon absence de tête est la Présence sacrée en moi de notre nature divine commune. Dans cet Espace nous ne sommes q'UN. Cette Présence universelle est CE que nous sommes tous vraiment, vraiment, de notre vivant comme après la mort.

Alors, frérot, il ne peut pas y avoir "d'adieu éternel" entre nous, mais simplement, comme au bon vieux temps, un bonjour ou un au revoir comme tu avais l'habitude de le dire affectueusement : "salut mon poulet" !

En conclusion:

Tous ces changements que j'ai pu constater, en rapport avec le monde, les autres ou moi-même créés par cette vision directe de non dualité, ont donné un peu plus de sens à ma vie, apporté un peu plus de liberté à mes actions, et un peu plus de sérénité et de légèreté dans

mes expériences . Et s'il fallait retenir un seul message de tout ce bla bla bla pour en témoigner, c'est celui de **Revenir sans cesse à "CE" que nous sommes vraiment.** Choisir avant tout la Lumière sans essayer de comprendre, juste revenir vers Soi et, puisque le chemin de vie ne s'arrête pas à la seule Lumière, **se redéfinir soi-même avec sa personnalité,** à partir d'ICI, de cette Perfection non duelle, pour vivre du mieux que l'on peut LÀ-BAS dans le monde relatif et définitivement imparfait de la dualité. Ne jamais perdre de vue l'"Êtreté" essentielle qui est en nous reste en fait l'unique et vrai choix à faire pour retrouver le vrai sens de la vie, la liberté absolue et inconditionnelle, le bonheur durable, l'ouverture totale sur le monde et de l'amour sans condition, inhérents à notre véritable nature, .

C'est en fait un changement complet de perspectives qui s'opère au fur et à mesure des "va et vient" entre, "ce" que nous avons toujours cru être, et "CE" que nous sommes vraiment et n'avons jamais cessé d'être. C'est comme un accordéon que l'on joue, de plus en plus naturellement avec la pratique, et dont la musique finit par nous emporter et nous transformer en profondeur.

Nous pouvons toujours revenir à CE que nous sommes vraiment, là où nous sommes, maintenant, quel que soit le défis à relever du plus ordinaire de la vie quotidienne à celui qui, à nos yeux, a le plus d'importance. Ce choix consiste donc simplement à se demander sans cesse avant d'agir "Qui agit vraiment ?", "Qui décide vraiment de relever le défi? "Qui choisit en dernier lieu de choisir?

Ce choix simplifie grandement les choses, car il implique à lui tout seul tous les autres choix que nous espérons "libérateurs" pour nous adapter au mieux à la vie. Si la réponse à la question "Qui agit vraiment ?" nous est donnée par la VST initiée et enseignée par Douglas Harding, ce sera alors grâce à un élémentaire et factuel retournement d'attention vers soi et à la confiance aussi que nous pouvons accorder à la découverte de l'Espace de notre absence de tête.

Revenir chaque fois à CE que je suis vraiment met en marche un processus qui diminue peu à peu ce va et vient, et favorise tôt ou tard, l'ancrage et la stabilisation de notre centre de gravité au cœur de notre être profond. Grâce à une pratique authentique, la plus simple qui soit, et un peu de confiance en ce qu'elle nous permet de découvrir, les changements que nous pouvons constater dans notre mode de vie, participent à une radicale transformation de soi et de nos principes essentiels de vie: il y a plus de **vérité** et d'authenticité dans nos choix, plus de **connaissance** et de **conscience**, de **maîtrise de soi** pour agir au mieux de nos possibilités, et plus de **bienveillance** dans notre façon de communiquer avec les autres et soi-même.

L'éveil à CE que nous sommes vraiment n'est donc pas la fin de l'histoire. **Il faut vivre avec**, et ce n'est pas le plus facile. La VST est une voie d'éveil et en même temps une voie d'accomplissement. Il nous incombe ainsi de trouver un juste équilibre entre notre vision intérieure et notre regard sur le monde extérieur. La

maîtrise de l'esprit doit suivre celle que nous avons acquise sur le monde de la matière. Nous avons eu tendance jusqu'à présent à favoriser plutôt la science de la matière et la maîtrise du monde dont c'est le but, mais un mouvement se fait jour actuellement vers plus de science de l'esprit et de maîtrise de soi. Le challenge est de faire en sorte que le **niveau de vie** que nous apportent les progrès matériels scientifiques, soit suivi par la **qualité de vie** liée au progrès spirituel. « Science sans conscience n'est que ruine de l'âme » disait déjà Rabelais en son temps. Je crois aussi que notre épanouissement dépend d'un bon équilibre harmonieux entre les deux. L'importance du décalage que l'humanité a créé entre la science physique de l'intellect, et la science spirituelle de la Conscience, pourrait bien être la source de la plupart de nos problèmes personnels, des difficultés que traversent de nombreuses nations, et aujourd'hui de nos soucis climatologiques à l'échelon mondial.